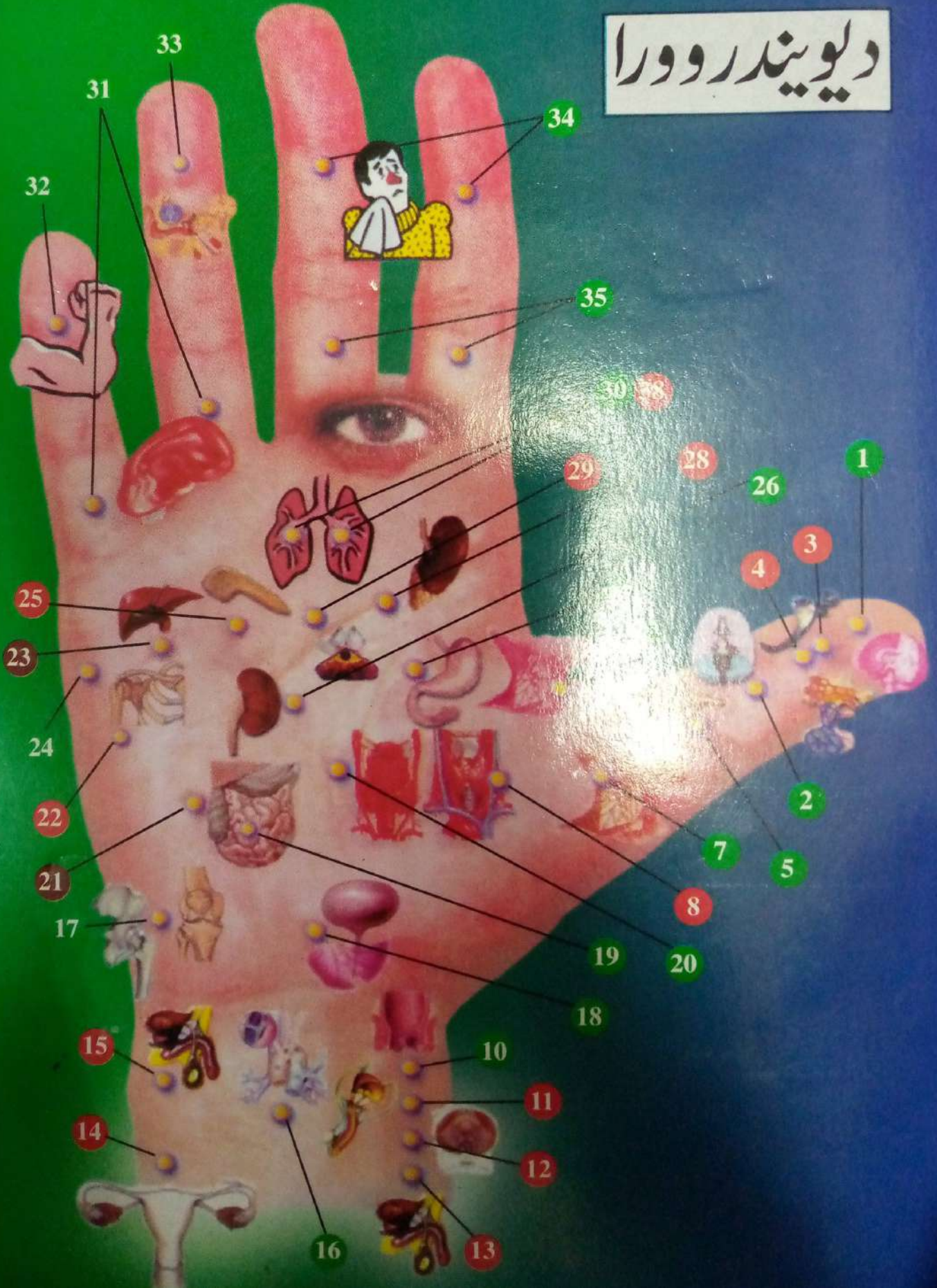


# آپ کی صحت آپ کے ہاتھ

دیوندر وورا





## تعارف:

یہ تو صرف اللہ تعالیٰ کا فضل و کرم ہے کہ اُس نے مجھ جیسے صرف چار درجہ گجراتی تک پڑھے ہوئے شخص کو یہ کتاب "آپ کی صحت آپ کے ہاتھ میں" آپ کی خدمت میں پیش کرنے کی توفیق و ہمت عطا فرمائی۔ دراصل یہ کتاب جناب دیوبندر وورا کی تخلیق کردہ اور ممبئی سے شائع ہوئی ہے۔ مجھے یہ کتاب 1979ء میں ملی تھی۔ اُس وقت میں پاؤں کے عارضہ میں مبتلا تھا اور میری یہ حالت تھی کہ کھڑے ہونے یا چلنے سے گر جاتا تھا۔ لیکن اس کتاب میں دی گئی ہدایات کے مطابق علاج شروع کرنے سے ایک ہی سال میں مجھے تقریباً 90 فیصد افاقہ ہوا۔ البتہ 10 فیصد کسر رہ گئی اس بات کو آج پچیس سال ہو چکے ہیں اور رحمت باری تعالیٰ سے قوی اُمید ہے کہ مکمل طور پر شفا یاب ہو جاؤں گا۔

اسی بناء پر میں نے اس کتاب کو ڈاکٹر کا خطاب دیا ہے اور اس ڈاکٹر کے کپاؤنڈر کے طور پر دوسروں تک اس کے فوائد پہنچانے اور اسی کتاب کو ہی میرے بڑھاپے کا دوست و ساتھی بنانے کے لئے فی سبیل اللہ کام کر رہا ہوں۔

گزشتہ پچیس سالوں سے ایک یو پریشر کے اس طریقہ علاج کی تشہد ہو رہی ہے لیکن اس انوکھی قسم کے ڈاکٹر (کتاب) کی اہمیت و افادیت جیسے جیسے میری سمجھ میں آتی گئی ویسے ویسے مجھے پختہ یقین ہوتا گیا کہ آج سے تقریباً ۱۳۲۵ سال قبل نبی کریم ﷺ نے جو روزمرہ زندگی کے اصول بتائے تھے یہ کتاب اس سے بے حد ہم آہنگی کی حامل ہے حالانکہ اس کتاب کے مصنف ایک غیر مسلم موصوف ہیں۔ اس مماثلت کی مثال تو اس طرح ہے کہ اس کتاب میں قبض کے متعلق ٹھوڑی کے درمیانی حصے میں دباؤ ڈالنے کی تاکید کی گئی ہے۔ حضور اکرم ﷺ کے دور میں کفار مکہ حاجت کے لئے درخت کے نیچے بیٹھتے تو اوپر سی کا پھندہ بنا کر کوشش کرتے کہ اس کا سر ان کے گلے میں آئے بعد ازاں قبول اسلام کے بعد بھی اکثر لوگوں نے اس رسم کو جاری رکھا۔ اس پر نبی اکرم ﷺ نے انہیں ہدایت فرمائی کہ وہ گھٹنے اور ٹھوڑی کے درمیانی حصے میں اپنا ہاتھ جما کر بیٹھا کریں تاکہ پھندہ گلے میں نہ آجائے۔ یہ روایت بزرگان دین نے بیان کی ہے۔



اس ڈاکٹر کے کمپاؤنڈر کی حیثیت سے مکمل طور پر دینی نسبت سے ایک بات میرے مشاہدے میں آئی ہے کہ طہارت یا غسل کرتے وقت جسم کے کچھ حصوں پر یا پورے جسم میں ہاتھ کا دباؤ پڑتا ہے پھر تولیے سے جسم خشک کرنے سے بھی جسم پر دباؤ پڑتا ہے۔ اس کے علاوہ دوران نماز قیام کی حالت میں 11 تا 15 پوائنٹس پر دباؤ پڑتا ہے۔ پھر رکوع اور سجدے میں ہتھیلی، پیشانی، پاؤں کی انگلیوں اور گھٹنے پر یعنی جسم پر کسی نہ کسی طور پر دباؤ پڑتا ہے پھر سجدہ اور التیات (قعدے) میں پاؤں کی انگلیوں پر مکمل وزن پڑتا ہے۔ یہ تمام خوف کے پوائنٹس ہیں اسی طرح سے ماہرین قلب کی تحقیق کے مطابق خون کا دباؤ جسم کے مختلف حصوں میں ہوتا ہے پھر بیان ہے کم کھانے یا روزہ رکھنے کے متعلق تو اس کے بھی احکامات ہیں۔

اب ذرا دوسرے زاویے سے دیکھتے ہیں کہ ہمارا تقریباً روز کا معمول ہے کہ سر میں مالش کریں سر درد ہو تو سر دبائیں۔ پاؤں یا کمر درد ہو تو انہیں دبانے کا طریقہ اپنایا جاتا ہے۔ بے ہوشی کی حالت میں ہاتھ کی ہتھیلی اور پاؤں کے تلووں میں مالش کی جاتی ہے۔ دورہ قلب (ہارٹ اٹیک) میں سینے پر دباؤ ڈالا جاتا ہے یا مساج کیا جاتا ہے۔ اس نکتہ نظر سے دیکھیں تو واضح طور پر عیاں ہو جاتا ہے کہ ہتھیلی سے کلائی تک اور پاؤں کے تلووں سے پنڈلیوں تک کے حصے میں باقاعدہ پوائنٹس موجود ہیں لہذا جسم کی ساخت میں ہتھیلیوں کی اپنی اہم منفرد اہمیت ہے۔

اب ہتھیلیوں سے ہی سب کچھ ہوتا ہے۔ یہ کسی طرح سمجھیں؟ اس کے لئے ہم اپنے گھر کی ہی مثال لیتے ہیں۔ گھر میں بتی، پنکھا یا ٹیلی وژن چلانے کے لئے سوئچ بورڈ یا ریموٹ کنٹرول رکھا جاتا ہے۔ سوئچ بورڈ کے بٹن دبانے سے حسب ضرورت بتی یا پنکھا چلتے ہیں یا ٹیلیوژن کے جو پروگرام جب چاہیں وہیں بیٹھے بیٹھے ہی بٹن دبا کر دیکھے جاسکتے ہیں۔ اسی طرح قدرت نے ہمارے دماغ میں برقی رو جیسی حرارت پیدا کرنے والی ایک بیٹری نصب کی ہے جس کی بدولت ہمارا جسم مصروف عمل رہتا ہے اور اس قوت کا نظم و نسق ہتھیلی کے پوائنٹس دبا کر کیا جاسکتا ہے۔ جسم کے کسی بھی عضو کے لئے ہتھیلی میں متعلقہ بٹن دبانے سے برقی رو جاری ہو کر متعلقہ عضو پر اثر انداز ہوتی ہے اگر کوئی پوائنٹ دبانے سے وہاں درد محسوس ہو تو سمجھ لیں کہ متعلقہ عضو میں کوئی گڑبڑ ہے۔ اب اگر گھر میں بٹن دبانے کے باوجود بتی یا پنکھا یا ٹیلیوژن



اشارٹ نہ ہوں تو سب سے پہلے ہم برقی روچیک کرنے کے لئے برابر والے دیگر بٹن دبا کر تسلی کر لیتے ہیں کہ فیوز موجود ہے یا اُڑ گیا ہے۔ اگر فیوز ٹھیک ہو تو اشارٹریاچوک کا معائنہ کرتے ہیں۔ یہ سب ٹھیک ہوں تو سوئچ بورڈ کے اسپرنگ اور بیرونی دیگر چیکنگ کرنے کے بعد بالآخر اس نتیجے پر پہنچتے ہیں کہ اس کے اندر کوئی خامی یا نقص ہے۔ اس کے بعد ٹیسٹر سے لائن کا کرنٹ چیک کیا جاتا ہے۔ آخر یہ طے ہو جائے کہ نقص کہاں پر ہے اس کے بعد الیکٹریشن طے کرتا ہے کہ ٹوٹے تار کو جوڑا جائے یا دیوار توڑ کر مرمت کی جائے۔ بالکل اسی طرح جسم میں خرابی کی صورت میں ہتھیلی نما ریموٹ کنٹرول کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔

اس کتاب میں متعدی و ضدی امراض، کمر اور گھٹنوں کے درد کے متعلق ہدایات دی گئی ہیں اسکی تفصیلات و معلومات آپ مجھ سے حاصل کر سکتے ہیں۔ میں یہ خدمت بالکل مفت فی سبیل اللہ انجام دے رہا ہوں۔ جس کے لئے فون نمبر 4931929 پر صبح 9:00 تا 10:00 بجے تک مجھ سے رابطہ کر سکتے ہیں۔ لیکن جن کے پاس دولت کی فراوانی ہو، دولت چھلک رہی ہو اور جنہیں اسکا زعم ہو اور دولت سنبھلنے کے بجائے لائیں مارتی ہو وہ حضرات برائے کرم زحمت نہ کریں۔ میری عمر کے 92 سال گزر چکے ہیں لہذا اس ڈاکٹر کے علاوہ میرے اپنے ذاتی تجربات و مشاہدات بھی آپ کے کام آسکتے ہیں۔

## زندگی

(۱) پہلی دہائی۔ صرف زندگی سے لطف اندوز ہونے کی عمر۔ نہ کوئی فکر و غم، صرف گھریلو ماحول کی مناسبت سے دوسروں کی نقل اُتارنا۔ ہر شے سے بے نیاز، نہ سچ جھوٹ کی پہچان، قطعی معصوم و مسرت آمیز زندگی۔

(۲) دوسری دہائی۔ اس دہائی میں جسم میں بے شمار تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔ تعلیم کے میدان میں روزانہ نت نئے تجربات کا سامنا۔ زندگی مسلسل تبدیلیوں سے عبارت ہوتی ہے۔ اب



کیا ہوگا؟ ایسے خیالات مسلسل ستاتے رہتے ہیں لہذا ہر وقت کچھ نیا جاننے اور سیکھنے کی خواہش کا ابتدائی مرحلہ۔

(۳) تیسری دہائی۔ مستقبل سنوارنے اور کارکردگی کی فکر لاحق ہوتی ہے۔ شریک حیات کی فکر، کچھ کر دکھانے کی اُمنگ، شادی کی خواہش اور بے قراری۔ اس بات کی مسلسل فکر کہ زندگی میں کامیابی حاصل ہوگی یا نہیں۔ بیوی یا سرالیوں سے نباہ ہو سکے گا یا نہیں، جیون ساتھی مطمئن ہوگا یا نہیں۔ اس قسم کی فکر ستاتی رہیں۔ مختصر یہ کہ اس دہائی کو تشویش اور شش و پنج کی دہائی کہا جاسکتا ہے۔ جناب احمد بشیر کا پٹریا جن کی عمر اس وقت 27 سال ہے کے خیال کے مطابق سدھرنے یا بگڑنے کی دہائی۔

(۴) چوتھی دہائی۔ مادی خواہشات کی شدت اور اس کے لئے بے لگام بننے والی مہم جوئی کا زمانہ۔ اپنا بینک بیلنس بڑھانے کی بے تحاشہ خواہش جس میں حرام یا حلال کی پرواہ نہ کرنا (دونوں الفاظ میں سے ح نکال دیں تو رام۔ لال جیسے افعال) تندرستی اولین دولت ہے اور دوئم روحانی دولت۔ مادی دولت کے حصول کے لئے ان دونوں نعمتوں کو ضائع کرنے سے دریغ نہیں کرتا۔ خاندان سے برائے نام تعلق رکھنا۔ گھریلو حالات سے بے خبر رہنا۔ گھر میں کیا ہو رہا ہے اور بچے کیا کرتے ہیں اس کی ذرہ برابر پرواہ نہ کرنا۔ گویا یہ دہائی نہایت ہی کٹھن کہی جاسکتی ہے۔

(۵) پانچویں دہائی۔ ایک طویل القامت سوالیہ نشان، اسمیں بچوں کی کارکردگی، انکی شادی کی فکر، انکی گھریلو زندگی صحیح ڈگر پر چل سکے گی یا نہیں اس کی تشویش۔ میل ملاپ رہے گا یا نہیں اسکی فکر۔ یعنی اس دہائی کو تناؤ کی دہائی کہا جاسکتا ہے۔

(۶) چھٹی دہائی۔ اس دہائی تک پہنچنے تک زندگی کے تمام مراحل سے گزر چکے ہوں اور زندگی کا مفہوم سمجھ چکے ہوں دوسرے الفاظ میں کہا جائے تو ہر مسئلے سے نمٹنے کا گر آجاتا ہے۔



اس وجہ سے اس دہائی کو خود اعتمادی کی دہائی کہا جاسکتا ہے۔

(۷) ساتویں دہائی۔ فارغ التحصیل ہو کر بے زار ہو چکے ہوں۔ زندگی کی تمنا میں زیادہ شدت نہیں رہتی۔ طبیعت بار بار دھوکہ دیتی ہو۔ زندگی میں ہر پل جوش کم ہوتا جائے ایسا محسوس ہو کہ مرنے کے انتظار میں جی رہے ہیں۔ اس قسم کے مسائل کا کوئی حل ہے؟ اس موضوع پر اسی کتاب میں بڑھتی عمر کیا بلا ہے (بڑھتی عمر کے مسائل) کے عنوان کے تحت بحث کی گئی ہے نیز بے شمار مسائل اور ان کے حل پیش کرنے کی کوشش کی گئی ہے۔

آٹھویں، نویں اور دسویں دہائی میں بھی اسی قسم کے مسائل درپیش آتے ہیں لہذا مندرجہ بالا عنوان کے تحت ان تینوں دہائیوں کو بھی یکجا کر لیا گیا ہے۔ کیونکہ زیادہ تفصیل میں جانے سے تعارف کی طوالت کا اندیشہ ہے۔ لہذا یہاں پر صرف مرحوم اے ڈی کریم صاحب کے بیان سے ہی فیضیاب ہوتے ہیں۔ انکا کہنا ہے کہ زندگی کے 40 سال تک ہی انسان اپنے گھر کا مالک بن کر گزارتا ہے اس کے بعد بچے ہی گھر کے مالک ہوتے ہیں جبکہ ہم تو صرف کولہو کے بیل کی طرح گھسٹتے رہنے کی خاطر ہی ہوتے ہیں۔

ہماری اہمیت اتنی ہی رہ جاتی ہے کہ روزی روٹی کما کر دیتے رہیں۔ یہ حالت 60 سال کی عمر تک رہتی ہے۔ 60 تا 80 سال کے دوران ہماری نصیحتیں کوئی نہیں سُننا اور ہماری ناراضگی کی بھی کسی کو کوئی پروا نہیں ہوتی۔

یہاں پر مجھے حضرت امام ابو حنیفہؒ سے وابستہ ایک واقعہ یاد آ رہا ہے کہ ایک مرتبہ آپ مسجد سے گھر کی طرف جارہے تھے۔ تب ایک شخص آپ کے پیچھے پڑ گیا اور آپ کو بُرا بھلا کہنے لگا۔ آپ خاموشی سے چلتے رہے اور وہ بُرا بھلا کہتا ہوا پیچھے آتا رہا حتیٰ کہ آپ کا گھر قریب آ گیا لہذا آپ نے مُڑ کر اس شخص سے کہا کہ بھائی جو کچھ کہنا ہو جلدی سے کہہ دو ورنہ تمہاری بات ادھوری رہ جائے گی۔ یہ سُنتے ہی وہ شخص مزید سیخ پا ہو گیا اور کہنے لگا کہ کیا میں ابھی تک کتے کی طرح بھونکتا ہی رہا جواب آپ جواب بھی دے



رہے ہیں۔ لیکن بعد ازاں فوراً ہی اُسے اپنی غلطی کا احساس ہو گیا اور آپ کے اخلاق سے متاثر ہو کر آپ کا مرید بن گیا۔ مدعا یہ ہے کہ بڑی عمر کی حالت کتے کی طرح ہی ہوتی ہے کوئی ہماری سن نہ سنے اسکے باوجود ہم بولتے اور نصیحتیں کرتے رہتے ہیں۔

نصیب سے اگر سلیقہ مند و فاشعار شریک حیات ملی ہو تو اتنا فرق ضرور پڑتا ہے کہ چار پائی پر ہی ہمیں روٹی کا ٹکڑا مل جائے۔ اس کے بعد 80 تا 100 سال کی زندگی اُلو کی مانند ہوتی ہے۔ کچھ کہا بھی نہ جائے اور کچھ سہا بھی نہ جائے۔ کیا یہی ہے انسانی زندگی کی حقیقت؟ لیکن نہیں طبی اصطلاح میں جسے بڑھاپا کہا جاتا ہے اور مریض کو خبردار کرتے کرتے ذہنی طور پر منتشر کر دیا جاتا ہے۔ اُسے اپنا جی جیسی زندگی گزارنے پر مجبور کر دیا جاتا ہے۔ لیکن میں یہ وثوق سے کہتا ہوں کہ یہی عمر صحیح معنوں میں مکمل فہم ادراک کی عمر ہوتی ہے اور زندگی میں ذمہ دارانہ رویے کی ابتداء ہی اس عمر سے ہوتی ہے۔ کیونکہ اس عمر تک پہنچتے پہنچتے انسان اپنے تجربات اور غلطیوں سے حاصل شدہ اسباق ان نوجوانوں کو سکھانے کے قابل ہو جاتا ہے۔ وہ اپنی زندگی کا یہ مرحلہ اُمَنگ اور حوصلے کے ساتھ اپنے ہم عمر ساتھیوں کے ساتھ مل کر باسُرت طریقے سے گزار سکتا ہے۔ اسی جوش و جذبے سے زندگی گزاری جائے تو دوسروں کو وقت دیا جاسکتا ہے اور کئی لوگوں کے کام بھی آیا جاسکتا ہے۔ اس طرح ایک کامیاب زندگی گزاری جاسکتی ہے۔

## بڑھتی عمر کیا بلا ہے؟ (بڑھتی عمر کے مسائل)

عمر اپنی فطری رفتار کے ساتھ مندرجہ بالا موضوع "زندگی" میں تحریر کے مطابق مختلف ادوار سے گزرتی چلی جاتی ہے۔ بچپن میں مکمل شعور نہیں ہوتا، جوانی میں انداز فکر و عقل کا فقدان، ادھیڑ عمر میں نتائج کی پروا کئے بغیر مہم جوئی کی بے نیل خواہش، پھر بڑھاپا آئے تب بھی یہ صورتحال سامنے آتی ہے اگر اس وقت سوچنے سمجھنے کا جذبہ پختہ ہو تو کامیابی اور ناکامی کے امکانات کو پیش نظر رکھتے ہوئے بزرگ اپنے تجربات کی بنیاد پر پختہ قرار پایا جاسکتا ہے۔ یہ تمام حساب کتاب دل ہی دل میں کر لینے چاہئیں۔



اپنی غلطیوں سے سبق سیکھے اور تجربہ کاری پر غور نہ کرے تب کہیں جا کر 65 سالہ شخص پختہ عمر تک پہنچنے والا کہا جاسکتا ہے۔

65 سال کی عمر کے بعد آمدنی کے لئے جان کھپانے اور یہاں وہاں ہاتھ پیر مارنے کی بجائے حالات کے مطابق کسی کو کچھ نہ کچھ دینے کا جذبہ اختیار کرنا چاہئے۔ خود چاہے رُوکھی سوکھی کھا کر سادگی سے زندگی گزارے لیکن اہل خانہ کے لئے جذبہء محبت رکھے اور اس طرح حالات سے سمجھوتہ کر کے زندگی کو بخوشی آگے بڑھائے۔

یہ نہایت ضروری ہے، کیونکہ فارغ ہونے کا مطلب آمدنی کے لئے جینا چھوڑ دینے کے مترادف ہے، زندگی کا خاتمہ مقصود نہیں۔ ابھی تک آپ نے ایک مشینی زندگی گزاری یعنی صبح اٹھ کر کام پر جانا اور شام کو گھر آ جانا فراغت کے بعد اس معمول کا خاتمہ ہو جانا چاہیے۔ اس کے بعد زندگی کا نیا رُوپ سامنے آتا ہے یہ ایک بہترین موقع ہے جس کا فائدہ دوسروں کو خوشیاں بانٹ کر حاصل کیا جاسکتا ہے۔ اس کے لئے مصروف رہنا اشد ضروری ہے۔

مصروف رہنے کے لئے اپنے حالات کے مطابق سرگرمی اپنائی جاسکتی ہے۔ گھر میں مطالعے کی سہولت ہو تو مطالعہ کریں۔ مصنف ہوں تو لوگوں کے لئے مفید کتابیں، مضامین وغیرہ لکھیں، مُصور ہوں تو بہترین اور سبق آموز تصویریں بنائیں وغیرہ۔ اس کے علاوہ یہ بھی ضروری ہے کہ پاؤں چلتے رہیں اس کے لئے اپنے گھریا پڑوسیوں کے کام کر دینا مثلاً یوٹیلٹی بلوں کی ادائیگی کے لئے جانا وغیرہ سرگرمیوں میں وقت کا مناسب استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اگر قریب ہی کوئی ہسپتال ہو تو وہاں جا کر مریضوں کی خدمت کی جاسکتی ہے۔ مثال کے طور پر مریضوں کے لئے چائے، دُودھ، ڈبل روٹی، مکھن دوائیں وغیرہ لانا۔ اس میں آپ کے پیسے خرچ نہیں ہونگے صرف وقت صرف ہوگا۔ اس کے عوض آپ کی تندرستی برقرار رہے گی اور اچھا وقت گزر جائے گا۔ منافع کے طور پر حقوق العباد کا ثواب بھی ملے گا۔

اس کے علاوہ مطالعے کی سرگرمی بھی اچھی ہے لیکن وہ اپنی ذات تک ہی محدود نہ ہو بلکہ خلق خدا کی بھلائی کے لئے بھی ہو۔ بیکار کی پنجائت اور بے جاقسم کے بحث و مباحثہ میں بیٹھنے سے ذہن انتشار کا شکار



رہتا ہے اور طبیعت پر مضر اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ گھر میں ایک ساتھ میل ملاپ رکھیں، چھوٹوں کو پیار کریں، بڑوں کے مسائل پر تبادلہ خیالات کر کے انہیں مناسب حل بتائیں۔ لیکن بے جا مداخلت سے پرہیز کریں۔ کسی پر بھی اپنے خیالات مسلط کرنے کی کوشش نہ کریں۔ نوجوانوں اور ہم عمر افراد سے تعلقات برقرار رکھتے ہوئے ہنسی خوشی وقت گزاریں۔

میں نے بھی 70-71 سال کی عمر میں کمپاؤنڈر کا کام شروع کیا ہے۔ جس کی وجہ سے بچے، نوجوان اور بزرگان مریض کی حیثیت سے ملنے آتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ ان تمام کوفرشٹوں کی صفت میں میرے پاس بھیجتا ہے۔ یہ لوگ مجھے بے پناہ خوشیاں عنایت کرتے ہیں۔ ان سب کے لئے اور کچھ کرسکوں یا نہ کرسکوں لیکن انکا تو مجھ پر یہ احسان ہی ہے کہ میرا وقت اچھا گزر جاتا ہے۔ یہ لوگ مجھے مصروف رکھنے میں معاون ہوتے ہیں اور میرے گھر تشریف لا کر میری حوصلہ افزائی کرتے ہیں۔ جو دوسروں کو خوشیاں دیتا ہے اللہ تبارک تعالیٰ انہیں بھی بصورت تندرستی یقیناً خوشیاں عنایت کرتا ہے۔

## نوجوانوں اور دوشیزانوں کے لئے

تھانہ (ممبئی) میں رہائش پذیر جناب پر یہ ودن کی عمر 82 سال ہے (جن سے فی الحال ہمارا رابطہ نہیں ہے) بقول اُن کے "اسی عمر میں بھی مجھے کسی قسم کا کوئی جنسی مسئلہ درپیش نہیں ہے۔ I REALLY ENJOY SEX. " ان کا یہ بیان مجھے میرے تجربات و مشاہدات کی روشنی میں بالکل سچ لگتا ہے۔ اس میں جھوٹ کی گنجائش نہیں ہے۔ اگر قبل از شادی آپ اپنے آپ کو محفوظ رکھ سکیں اور شادی کے بعد بھی اتنی ہی حد تک خوشیاں سمیٹیں کہ آپ کے مادہ منویہ کے جرثوموں کا خاتمہ نہ ہو تو پھر بڑی عمر میں بھی کسی قسم کا کوئی جنسی مسئلہ پیدا نہ ہوگا۔

بے شمار نوجوانوں اور دوشیزاؤں کو شادی کے وقت اور شادی کے بعد خوشیاں سمیٹنے نیز والدین بننے کی راہ میں رکاوٹ بننے والے مسائل کا سامنا رہتا ہے۔ میرے اس ڈاکٹر (کتاب) کے باب نمبر 10، 11 اور 12 پڑھ کر اچھی طرح ذہن نشین کر لیں تو انشاء اللہ و تعالیٰ زندگی بھر آپ جنسی آسودگی و مسرتیں حاصل



رہیں گے۔ اس میں شک کی کوئی گنجائش نہیں ہے۔ اس کا یقین رکھیں۔

پریہ و دن بھائی کو ان کی عمر کے اعداد کے لحاظ سے تو بزرگ کہا جاسکتا ہے لیکن درحقیقت وہ ابھی 40/45 سال کے جوان ہی ہیں۔

ایک اور مسئلہ جو مجھے پریشان کئے رہتا ہے وہ یہ ہے کہ تعلیم و صحت کے معاملات کو ناجرمانہ طرز و فکر سے کس طرح بچایا جائے۔ میں مصنف تو نہیں ہوں لہذا پُر اثر انداز میں اپنے خیالات و جذبات پیش نہیں کر سکتا۔ لیکن کیا مجھے اس موضوع پر سوچنے کا اختیار بھی نہیں؟

غور کریں! پاکستان میں 800 سے زائد بڑی ہسپتالیں ہیں، ہزاروں کی تعداد میں تعلیمی مراکز ہیں۔ جن میں سینکڑوں طبی تعلیم گاہیں ہیں۔ لیکن کہیں بھی امراض کی روک تھام کا مرکز نہیں ہے کہ جس کے ذریعے امراض کی روک تھام کی ترغیب یا کوشش کی جاتی ہو لہذا اس قسم کے مراکز کا قیام بے حد ضروری ہے۔

امراض کی روک تھام تو درکنار، یہاں تو صحت کے سوداگر بذریعہ میڈیا بیمار ہونے کی دعوت عام دیتے ہوئے نظر آتے ہیں۔ اب میری ہی مثال لیں "میں ٹیلی وژن یا اخبارات میں اس قسم کے اشتہارات دوں کہ جی بھر کر کھائیں۔ جودل چاہے اور جتنا دل چاہے کھائیں اور پھر میری فلاں دوا استعمال کریں سب کچھ ہضم ہو جائے گا تو آپ میری اس حرکت کو کیا نام دیں گے؟ صرف حصول دولت کے لئے لوگوں کی صحت سے کھیلنا اور انہیں بیمار ہونے کی ترغیب دیکر اپنی ادویات کی مانگ پیدا کروں تو کیا آپ مجھے اچھا انسان سمجھیں گے؟ ہرگز نہیں ایسے کسی بھی شخص کو اچھا انسان نہیں کہا جاسکتا۔

میں اس کتاب کے مصنف کے لئے دُعاے خیر کرتا ہوں اور آپ سب پڑھنے والوں سے بھی منود بانہ درخواست کرتا ہوں کہ آپ آمین کہتے ہوئے اس دُعاے خیر میں شریک ہوں۔



"یارب یہ التجا ہے گرتو کرم کرے  
وہ بات دے قلم کو جودل پر اثر کرے"

**اللہ اور بندہ:**

بندے کے جسم کی ساخت دنیا کا سب سے بڑا عجوبہ ہے۔ یہ جسم بہترین، کوئل، نازک، باریک لیکن انتہائی طاقتور مشینوں سے آراستہ ہے۔ قلب اور پھیپھڑے کبھی نہ رکنے والے پمپ ہیں۔ آنکھیں حیرت انگیز کیمرہ اور پروجیکٹر ہیں۔ کان عجب نظام تنفس ہیں۔ پیٹ عجیب و غریب کیمیائی تجربہ گاہ ہے۔ رگیں میلوں تک پھیلی ہوئی باریک رسد گاہیں ہیں۔

عجب خصوصیات کا حامل دماغ پوشیدہ کمپیوٹر ہے اور ان سب سے بڑھ کر سب سے بڑا عجوبہ ان تمام مشینوں کی ایک دوسرے کے ساتھ تال میل سے مکمل معاونت ہے۔ جس کی وجہ سے ہمارا انسانی جسم سو سالوں سے بھی زائد عرصے تک قائم رہتا ہے اور ہم آسانی سے سو سالوں سے بھی زائد عرصے تک مکمل تندرستی کے ساتھ زندہ رہتے ہوئے زندگی گزار سکتے ہیں۔

کسی بھی اچھی اعمدہ مشین میں ایسا انتظام نصب ہوتا ہے کہ جب بھی اُس میں کسی قسم کی کوئی خرابی پیدا ہوتی ہے تب وہ ہمیں انڈیکیٹر کے ذریعہ مطلع کر کے فوراً بند ہو جاتا ہے۔ مثال کے طور پر ریموٹ، ریفریجریٹر، گیزر، استری وغیرہ جیسی چھوٹی سی چیز بھی تو پھر ہمارے انسانی جسم نما مشین میں ایسا ہی کوئی انتظام نصب ہو تو اُس میں کسی قسم کے شک کی کوئی گنجائش باقی نہیں رہتی۔

نانا جی اس بات کے حوالے سے ثبوت کے ساتھ ڈنکے کی چوٹ پر اعلان کرتے ہیں کہ غور فرمائیں سردی کے موسم میں ٹھنڈ کی وجہ سے ہمارا جسم تھر تھر کا نپتا ہے اور ساتھ ہی ہمارے دانت بھی بجتے ہیں اس کے باوجود جسم کا اندرونی درجہ حرارت اپنی حد میں نارمل ہی رہتا ہے۔

اسی طرح گرمی کے موسم میں اس سے الٹ جسم کے بیرونی حصے میں دھوپ کی وجہ سے چاہے کتنا ہی اثر کیوں نہ ہوا ہو، پسینے سے شرابور ہونگے اسکے باوجود جسم کا اندرونی درجہ حرارت نارمل ہی یعنی 98/99 ہی ہوگا۔



یہ ایک اٹل حقیقت ہے کہ ہمارے جسم کی ساخت عجیب و غریب ہے لیکن اس کی حفاظت نہایت ہی آسان ہے۔ ان تمام مشینوں کی حفاظت اور ٹھیک طرح سے کام نہ کرنے کی صورت میں اسے ٹھیک کرنے کا مکمل انتظام (IN-BUILT MECHANISM) ہمارے ہاتھوں میں ہی نصب ہے۔ ملاحظہ کریں شکل نمبر 39۔

اس انسانی جسم کو ایندھن نما اشیاء سے متحرک رکھنے کے لئے ہوا، پانی، نیند اور غذائیت سے بھرپور خوراک مہیا کرنا انتہائی لازمی ہے۔ ایندھن حسب ضرورت ورگولرنہ ہو تو مشین پر اس کے ضمنی اثرات پڑتے ہیں۔ لہذا جسم تندرست، توانا اور صحت مند رکھنے کے لئے مسلسل کوشاں رہنا انتہائی ضروری ہے۔ یہ تو ہوئی تندرستی آپ کے ہاتھوں میں ہونے کی تفصیل۔ خوراک استعمال کرنے کے مقاصد یہ ہیں:

(۱) خالص خون پیدا کرنا (۲) جسم میں حرارت پیدا کرنا (۳) ذائقہ

ذائقے کی چھ اقسام ہیں:

(۱) میٹھا (شیریں) (۲) کھاری (نملکین) (۳) کھٹا (۴) تیکھا (۵) ترش (۶) کڑوا

تجربات سے پتہ چلتا ہے کہ ہم ہماری خوراک میں سے آخر الذکر (5 اور 6) ذائقے کم کرتے جا رہے ہیں۔ نتیجتاً ہمارا نظام ہضم سُست ہو جاتا ہے۔ دوران خون میں تبدیلی واقع ہوتی ہے اور کئی امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔ ترش اور کڑوے ذائقے کے زیادہ استعمال سے شیرینی کے مضر اثرات ضائع ہو جاتے ہیں۔ خالص خون بنتا ہے قوت ہاضمہ بڑھتی ہے اور جسم حقیقی گرم ہوتا ہے۔ دونوں ذائقے موثر اشاریہ کی طرح ہیں لہذا روزمرہ کی خوراک میں ان دونوں ذائقوں کو شامل کرنا چاہیے۔ ایک انگریز ڈاکٹر کے بقول خوراک میں کڑوے لیموں کی چٹنی شامل کر دی جائے تو جسم ہمیشہ تندرست رہتا ہے اور کینسر یا دیگر متعدی امراض ہونے کے امکانات معدوم ہو جاتے ہیں اور ہفتے میں ایک دن کچھ بھی نہ کھائیں اور بھرے ہوئے پیٹ کو خالی ہونے کا وقت دیں۔ یہ بات قطعاً بھولنی نہیں چاہیے۔



(1) پیٹ صاف تو ہر بیماری معاف۔ اسکے لئے کھانے کا طریقہ برقرار رکھنا نہایت ہی ضروری ہے۔ ہر ایک لقمے کو بارہ تا پندرہ مرتبہ چبانا ضروری ہے۔ اگر لقمہ چبا کر کھایا جائے گا تو اس میں غدود کی لعاب شامل ہوگی جس کی وجہ سے فوراً ہضم ہو جائے گا۔ سادہ خوراک، تازہ پکا ہوا (نیم گرم ہونا چاہیے)، بازاری چٹنی اشیاء ہرگز استعمال نہیں کرنی چاہئیں۔ بھوک سے ذرا کم کھانا چاہیے۔ پہلی ڈکار آنے پر کھانا چھوڑ دینا چاہیے۔ جس طرح پریش کوکر میں کوئی چیز پکائیں اور سیٹی بجنے پر فوراً ہی کوکر اور اس کے اندر پکنے والی چیز کی حفاظت کے لئے فوراً ہی تجویز کی جاتی ہے۔ لہذا ہمارا پیٹ بھی ہمارے نظام ہضم میں کوکر کی حیثیت رکھتا ہے۔

(2) کھانے کے تقریباً ایک گھنٹے بعد پانی پیئیں۔ انانج پیٹ میں جانے کے ساتھ ہی پانی پینے سے انانج فوراً پانی کے ساتھ کچا ہی آنتوں میں چلا جائے گا۔

(3) غصہ اور غیر ضروری پریشانی سے کئی امراض کے اسباب پیدا ہو سکتے ہیں۔ قبض کے ساتھ بواسیر، ذیابیطس، کیل مہاسے، آنکھیں، گردے، کپکپاہٹ اور کبھی کبھار تلی پر بھی اثر ہوتا ہے۔ اس کی تمام تفصیل غصہ کے عنوان کے تحت آگے بیان کی گئی ہیں۔

(4) کسی بھی حالت میں پیشاب یا پاخانہ روکنے کی عادت نہیں ڈالنی چاہیے ورنہ کئی امراض کو آپ بطور مہمان دعوت دیں گے۔ یہ کچھ باتیں پیٹ صاف رکھنے کے لئے لکھی گئی ہیں۔

## غصہ اور اس کے اسباب و احتیاطی تدابیر

غصہ انسان کے ذہن اور کردار سے وابستہ ہے۔

غصہ آنے کی اہم وجوہات میں سوچنے سمجھنے کی صلاحیت میں کمی، غرور، ہمدردی کی زیادہ طلب، بے عزت ہونا، بے جا کتہ چینی یا غیر شائستہ رویہ کا سامنا، خواہش کے برخلاف بات ہو تب غصہ آتا ہے۔ غصے کی زیادتی شخصیت کے لئے نقصان کا باعث بنتی ہے۔ انسان کی قوت حافظہ کمزور ہو جاتی ہے۔ غصے والا شخص ارد گرد کے سماجی ماحول کو بھی پراگندہ کرتا ہے جس کی وجہ سے انسان سماج میں، خاندان میں،



کاروباری میدان میں اور حلقہ احباب اور دوستوں میں ناپسندیدہ شخصیت بن کر رہ جاتا ہے۔

## غصے کا نبوی علاج اور جدید سائنس

حضور اکرم ﷺ کی خدمت میں ایک شخص حاضر ہوا اور درخواست کی کہ مجھے نصیحت فرمائیں جواب میں آپؐ نے فرمایا کہ غصہ نہ کریں۔ اُس شخص نے بار بار حضور اکرمؐ سے نصیحت کے لئے درخواست کی اور آپ ﷺ نے ہر بار یہی فرمایا کہ "غصہ نہ کرو" (بخاری شریف)

موجودہ جدید دور میں سائنسی و طبی تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ غصہ ایک ایسا انسانی عمل ہے جو براہ راست انسان کے دل پر اثر انداز ہوتا ہے۔ غصہ کی وجہ سے انسان کے دل کی دھڑکن غیر معمولی طور پر قدرتی حد سے تجاوز کر جاتی ہے اور خون کی رگوں میں زیادہ دباؤ کی وجہ سے انتشار پیدا ہوتا ہے۔ دھڑکن 250 تک، چہرہ سُرخ اور بدن کا پنے لگتا ہے جس کی وجہ سے بلڈ پریشر اور ہارٹ اٹیک ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

یہ ایک حقیقت ہے کہ دوڑنے یا محنت کرنے والے کے دل کی دھڑکن بھی بہت بڑھ جاتی ہے لیکن اس میں جسمانی مشقت شامل ہونے کی وجہ سے توازن برقرار رہتا ہے اور کوئی نقصان نہیں ہوتا بلکہ دل اور جسم دونوں کی صحت میں افاقہ ہوتا ہے۔

حضور اکرم ﷺ نے انسانیت کو غصہ نہ کرنے کا مشورہ دیا ہے اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ مسلمان کو غصہ بالکل نہ کرنا چاہیے۔ بلکہ زیادہ غصے سے پرہیز کرنا چاہیے۔ اگر کسی وجہ سے اسلام، خدا، رسول خدا ﷺ، یا ایسے ہی کسی موضوع پر ناگوار رویہ یا بد زبان استعمال ہو تو مسلمان ضرور غصہ کر سکتا ہے لیکن زیادہ تر غصہ اکثر ذاتی جھگڑے یا تکرار کی وجہ سے آتا ہے۔ لہذا غصہ کرنے والے شخص کو خاموش رہنے اور اپنے آپ کو قابو میں رکھنے کی تلقین کی گئی ہے۔ قرآن شریف نے بھی غصہ کو ایک شیطانی فعل قرار دیا ہے۔ غصہ کی وجہ سے انسان شکست خوردہ ہو جاتا ہے اور اپنی عام حالت میں جو کام نہ کرنا چاہیے وہ غصہ کی حالت میں کر بیٹھتا ہے اور جھگڑے، تکرار، خون ریزی، جنگ اور طلاق جیسے واقعات رونما ہو جاتے ہیں۔



حضور اکرم ﷺ نے ایسے لوگوں کی تعریف فرمائی ہے جو اپنے غصہ پر قابو اور صبر و تحمل رکھتے ہوں۔ آپ ﷺ نے فرمایا کہ طاقتور شخص اپنی طاقت کی وجہ سے طاقتور نہیں ہوتا بلکہ طاقتور شخص وہی ہے جو اپنے غصہ کو قابو میں رکھے۔ غصہ کسی نشہ آور یا نیند کی خمار والی گولیاں یاد دلانے سے دور نہیں ہوتا بلکہ غصہ تو صبر و تحمل سے دور کیا جاسکتا ہے۔ انسان ایسی نشہ آور دوا کا عادی بن جاتا ہے۔ غصہ کی وجہ سے انسان کی گفتگو اور رویے میں تبدیلی آ جاتی ہے لہذا سب سے پہلے اپنی گفتگو اور رویہ سدھارنا چاہیئے اور کچھ کام مسائل کے حل پر سکون رہتے ہوئے صبر و تحمل اور ہمت و حوصلے سے کرنے کی عادت ڈالنی چاہیئے۔

آج سے 1425ھ سال قبل حضور ﷺ نے غصے پر قابو پانے کے لئے ایسا اکسیر علاج انسانیت کو بتایا جس کی مثال نہیں ملتی۔

جب کھڑے ہوئے شخص کو غصہ آئے تو وہ بیٹھ جائے اس کے باوجود غصہ نہ اترے تو آنکھیں موند کر لیٹ جائے اور استغفار پڑھتا رہے۔

فی الحال سائیکلو تھراپی میں یہی باتیں کی جاتی ہیں۔ ڈاکٹر احمد فواد سائیکلو تھراپی کے تحت غصہ کرنے والے علاج کے طور پر کہتے ہیں کہ ٹشو ز اور ذہنی طور پر راحت سکون حاصل کرنے کا طریقہ جس میں ڈاکٹر مریض کو اپنی تکلیف اور مسائل یاد کرنے کو کہتا ہے اور مسائل کو صبر و تحمل سے برداشت کرنے کی عادت ڈالتا ہے جس کی وجہ سے مریض کے جوش و ولولے میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔

مندرجہ بالا حقائق ایسوسی ایشن آف سائنٹفک مریکس ان قرآن۔ کیرو میں سے مختصر اُپیش کئے گئے ہیں۔ (نانا جی)

اس قدر ضروری معلومات کے بعد "CUMULATIVE" خوشی کے لئے اثر انگیز دوا ہے۔ "LAUGHTER IS A GOOD MEDICINE" جیسی مقبول و معروف روایت کو

بائیولوجسٹوں کی مکمل حمایت حاصل ہے لہذا ہر ایک مریض کو اپنی ذہنی قوت "POWER OF MIND" کے اعتماد کو مضبوط کرنے کے لئے مکمل عمل و سکون کی ضرورت ہے۔



## مختلف ادویات اور انکے مضر اثرات:

اس ضمن میں اخباری ایجنسی اے پی پی کا ایک احوال بھی کافی غور طلب ہے۔ اے پی پی کی سروے رپورٹ کے مطابق بے شمار عام طبیب اکثر کیسوں میں اور ماہر طبیب بھی مریض کو جلد از جلد راحت پہنچانے کے لئے اینٹی بائیوٹک دوائیں دیتے وقت مقدار و معیار کے متعلق مناسب ہدایات نہیں دیتے۔ بیماری میں مبتلاء مریض بھی طویل عرصے تک وہ دوائیں استعمال کرتا رہتا ہے اور ڈاکٹر سے اس کے متعلق صلح مشورہ کرنے کی ضرورت بھی محسوس نہیں کرتا۔

ماہرین کے مطابق اینٹی بائیوٹک ادویات کسی بھی حالت میں ڈاکٹر کی ہدایت کے بناء پانچ روز سے زائد عرصے تک استعمال نہیں کرنی چاہئیں۔ ماہر اطفال ڈاکٹر ساجد کہتے ہیں کہ ایسی ادویات کے غیر ضروری استعمال سے گردے، لیور، قلب اور تلی پر مضر اثرات مرتب ہونے کی وجہ سے مشکلات پیدا ہو جاتی ہیں۔

ڈاکٹر ممتاز حسن نے ڈاکٹروں کو مشورہ دیا ہے کہ مریضوں کو اینٹی بائیوٹک کے استعمال کے سلسلے میں تفصیلات کے ساتھ مکمل ہدایات دی جائیں۔ عام حالات میں مریض ایسی خاص دوائیں پانچ روز سے زائد عرصے تک نہ لے لے یہ احتیاط رکھنی چاہیے کیونکہ اینٹی بائیوٹک دوا کے اثرات جان لیوا بیماری میں منبج ہو سکتے ہیں۔ اسلام آباد کی کنگ ایڈورڈ میڈیکل کالج کے ماہر صحت پروفیسر زاہد امیر نے زائد و غیر ضروری اینٹی بائیوٹک ادویات کے استعمال کے خلاف سُرخ بتی کا اشارہ دیا ہے۔

## انسان نما مشین کا خالق:

کوئی سائنسدان یوں کہے کہ یہ انسان نما کارخانہ فطری طور پر ہر شے کا وجود بناتا رہتا ہے۔ جسکا کوئی مالک ہے نہ انجینئر یا مستری۔ تمام آلات از خود ہی بن جاتے ہیں۔ آنکھیں، کان، ناک، منہ وغیرہ اپنے اپنے مقام پر لگ جاتے ہیں اس میں کوئی کمال نہیں ہے تو اسکے لئے مطالعہ کرنے والا طبقہ اپنے طوطے پر ہی فیصلہ کرے کہ ایسے سائنسدان کو کس قدر عقلمند تسلیم کیا جاسکتا ہے؟



سائنسی تحقیق کے مطابق انسانی جسم میں جن اشیاء کا مرکب بنتا ہے اس میں تھوڑا لوہا، تھوڑا  
 کوئلہ، تھوڑی گندھک، تھوڑا فاسفورس، تھوڑا چونا، تھوڑا نمک اور تھوڑی سی شکر۔ یہی اشیاء ہی ہیں انکی کمی  
 بیشی کی وجہ سے رگوں، ہڈیوں اور تمام پرزوں پر اثر ہونے سے جسمانی آلات میں بے ترتیبی کے علاوہ  
 کچھ نہیں ہوتا اور جس کی وجہ سے انسان کو مرض لاحق ہوتا ہے۔ جو اب ایک بزرگ جو ہر محفل میں آنے والے  
 لوگوں کو قوت اور علم کی حقیقت سے آگاہی کی بدولت اُسی مناسبت سے اپنا بیان آگے بڑھاتے تھے۔ بچوں  
 اور محفل میں پہلی بار شرکت کرنے والوں کے لئے سلیس و سادہ زبان میں تاکہ وہ با آسانی  
 سمجھ سکیں۔

علماء کو سخت و دینی گہرائی میں وکلاء، انجینئرز و تاجران وغیرہ کو انکی زندگی کے مطابق باتیں  
 سمجھائیں جاتیں۔ کبھی بھی ایسا بیان نہ تھوپتے جیسے پہلی جماعت کے طالب علم کے لئے کالج کے پروفیسر  
 کی باتیں سمجھنا ناممکن ہوتی ہیں۔ ایسے موضوع پسند کرتے۔ ایک روز کوئی بڑا جلسہ تھا جس میں لاتعداد لوگ  
 تشریف فرما تھے۔ ان میں ڈاکٹر، سائنسدان اور بڑے بڑے سرجن جنہوں نے تعلیمی  
 میدان میں کئی سالوں کی قربانی دیکر اور کافی اخراجات کرنے کے بعد ڈگریاں حاصل کیں اور اپنے اپنے  
 شعبے میں ماہر تسلیم کئے جاتے تھے۔ اُن سے ملاقات کی اور انہیں تقریباً ڈیڑھ گھنٹے تک سمجھاتے رہے کہ  
 جنت و جہنم، موت کے بعد کی زندگی جس میں آخرت، قبر، جنت کے شراب طور، باغات، پاک حوروں  
 موتیوں کے محلات اور عام جنتی کے لئے اس کائنات کے برابر مقامات دیئے جائیں گے۔ جہاں اپنی  
 مرضی کے مطابق ارادہ کرنے سے وہ شے حاضر ہو جائیگی اور ہر لقمے میں مختلف ذائقہ ہوگا۔ جس کے متعلق  
 ہم نے کبھی نہ سوچا نہ سمجھا ہو۔ بیان مکمل ہونے کے بعد بزرگ نے اپنی باطنی نظر سے سُننے والوں کی کیفیت  
 سمجھتے ہوئے اُس محفل میں سوالات کرنے اور شک و شبہات دور کرنے کی جھوٹ دی تو اکثر سوالات میں  
 حاضرین ایک بات پر ہی متفق تھے کہ یہ تمام باتیں ہم اس صورت میں قبول کر سکتے ہیں کہ ہمیں کوئی ایسا  
 ثبوت دیں جس سے ہم مطمئن ہو سکیں۔ بزرگ نے انکی بات مانتے ہوئے کہا کہ اگر آپ کے شک و  
 شبہات کا ازالہ ہو جائے تو جس طرح آپ لوگ مریضوں سے فیس



لیتے ہیں۔ اسی طرح آپ مطمئن ہونے کی صورت میں مجھے میری فیس دیں گے۔ ورنہ نہیں۔ جواباً انہوں نے کہا کہ ہم آپ کی مطلوبہ فیس سے پانچ گنا زائد فیس دینے کے لئے تیار ہیں۔ بزرگ نے کہا کہ میری فیس لاکھوں میں نہیں بلکہ کروڑوں سے بھی زیادہ ہے۔ اور انہیں ایک ہفتے کا وقت دیتے ہوئے کہا کہ میری فیس دولت کی شکل میں نہیں بلکہ علمی شکل میں ہے لہذا ایک ہفتے کے بعد آپ تمام حضرات اپنے پیشے کی مناسبت سے اپنے ساتھ پانچ پانچ افراد لائیں گے۔ اپنے وعدے کے مطابق ایک ہفتے بعد تمام حضرات اپنے ساتھ پانچ پانچ افراد لے آئے۔ اُن سے بیان کی ابتداء کرتے ہوئے بزرگ نے سب کا شکریہ ادا کیا اور گزشتہ محفل میں اٹھائے گئے سوالات مختصر اُبیان کئے۔ اس کے بعد انہوں نے اپنا جسم پیش کرنے اور اسٹامپ پیپر پر جس میں اُن کا حلیہ بیان تحریر تھا کہ اس میں اُنکی کوئی ذمہ داری نہیں ہے دیتے ہوئے فرمایا کہ اب آپ کے اصولوں کے مطابق میرے جسم سے ایک جھج شکر، تھوڑا نمک، مایوس کی تیلی بن سکے اتنا فاسفورس اور ایک پن بن سکے اتنا لوہا، پان پر لگ سکے اتنا چونا وغیرہ وغیرہ نکال کر میرے آپریشن کے بعد حاضرین کو سوئپ دیں گے تو تمام انسانیت پر آپ کی سائنس کا بڑا احسان ہوگا۔ یہ سن کر پوری ٹیم کہنے لگی کہ یہ ناممکن ہے۔ تو بزرگ نے کہا کہ تو پھر مریض کیونکر آپ کی بات تسلیم کر لیتے ہیں کہ جب آپ کہتے ہیں کہ فلاں چیز کی کمی ہے تو وہ کبھی بھی یہ نہیں کہتے کہ ہمیں سامنے دکھائیں۔ بلکہ یہ سمجھ کر قبول کر لیتے ہیں کہ آپ اس سلسلے میں ماہر ہیں۔ اسی طرح ہی ہمارے پیارے رسول ﷺ اللہ کے حبیب، کُل کائنات کے طبیب، شب معراج کی شب حضرت جبرائیل کی معرفت آسمان پر جا کر یہ تمام حقائق اپنی چشم مبارک سے ملاحظہ فرمائیں اور اُن کی فرمائی ہوئی باتیں میں نے آپ کو آخرت کے بیان میں سمجھائیں جن کا کلام مجید میں بھی تذکرہ ہے لہذا اس سے بڑھ کر اور کیا شواہد ہو سکتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے یہ بات اُن تمام حضرات کی سمجھ میں آگئی اور انہوں نے بزرگ کا شکریہ ادا کرتے ہوئے انہیں تحائف پیش کئے۔ اُن بزرگ نے اُن تحائف پر ہاتھ لگاتے ہوئے عرض کی کہ میں نے یہ تحائف قبول کئے اب یہ ہر تحفہ آپ جسے حاجت مند سمجھتے ہوں اُسے میری طرف سے سوئپ دیجئے گا۔



## اللہ تعالیٰ نے بندے کو دو قوتیں عطا کی ہیں:

ظاہری جسم اور باطن روح۔ دونوں قوتوں کی بجائے بندہ اگر ایک ہی قوت پر رہے تو سدا اُسکے لئے پریشانی کا سامنا رہتا ہے۔ جیسے کہ ظاہری قوت کے لئے جو خوراک مقرر ہے اُسے با اصول طور پر لینا ضروری ہے۔ اسی طرح باطنی قوت روح ہے اسکی خوراک پوشیدہ عبادات ہیں۔ ان دونوں کو خوراک کی ضرورت ہے۔ لیکن ظاہری اشیاء میں جو فوائد نظر آتے ہیں انکے پیچھے دوڑنا اور جو باطنی فرشتوں کی خوراک عبادت ہونے کی وجہ سے اُسکے فوائد بظاہر ہمیں نظر نہیں آتے لیکن درحقیقت اسی میں حقیقی فوائد پوشیدہ ہیں۔ جیسے پانچ وقت کی باقاعدہ نماز، تسبیحات، تلاوت، بھلائی کے کام، جھوٹ نہ بولنا وغیرہ وغیرہ اپنے مذہبی طریقے سے کرنا۔ بندوں میں مُسلم اور غیر مُسلم دونوں کا شمار ہوتا ہے۔ پر دراصل انسانیت کی رہنمائی، اُنکی ضروریات کی تکمیل، خدمت وغیرہ ہیں۔ اس دنیا میں ہم کمانے کے لئے آئے ہیں۔ کچھ وقت خوراک کے لئے، کچھ وقت عبادت کے لئے، کچھ وقت اپنی حاجات اور نیند کے لئے مقرر کر کے ہم انسانیت اور اپنی بھلائی میں توازن برقرار رکھ سکتے ہیں۔

## نبی کریم ﷺ کی سنتوں کے فوائد میڈیکل کی روش سے:

دہنی دباؤ جسے ڈپریشن کہتے ہیں بہت ہی عام قسم کا مرض ہے۔ یورولوجسٹوں سے لے کر سائیکا ٹرسٹوں تک سب سے زیادہ اسی بیماری کے علاج میں مصروف ہیں۔ لیکن مسلمانوں میں یہ بیماری کم ہے خاص طور پر جن مسلمانوں کا دینی رجحان زیادہ ہے اُن میں یہ مرض صفر کے برابر ہے۔ لہذا مغربی طبی ماہرین اسکی وجوہات جاننے کی کوششوں میں مصروف ہیں۔ بقول پروفیسر صاحب کچھ عرصہ قبل میں فیصل آباد گیا تھا۔ وہاں پنجاب میڈیکل کالج کے سامنے ایک فزیو تھراپسٹ نے اپنی آفس کھولی تھی ان سے ملاقات ہوئی انہوں نے ڈپلومہ ویسٹ جرمنی سے حاصل کیا ہوا تھا۔ انہوں نے بتایا کہ جب وہ جرمنی میں زیر تعلیم تھے۔ اُس دوران جرمنی کے ڈاکٹر اس ڈپریشن کا علاج دواؤں کی بجائے کسی اور طریقے سے کرنے کے متعلق جستجو میں تھے۔ جس کے لئے تحقیق بھی کی گئی تھی۔ اُس وقت وہاں ایک میڈیسن سیمینار منعقد ہوا تھا۔ موضوع تھا "ڈپریشن کا علاج بنا دوا کے" اس دوران ایک ڈاکٹر نے سیمینار سے خطاب کرتے ہوئے کہا کہ انہوں نے ہر مریض کو پانچ مرتبہ مٹھ



دھلوانا شروع کیا تو کچھ ماہ بعد انکی بیماری میں کمی واقع ہوئی۔ ایک ڈاکٹر نے دیگر کچھ مریضوں کو بھی روزانہ پانچ مرتبہ ہاتھ، منہ اور پاؤں دھلوائے تو انہیں بے حد فائدہ ہوا۔ آخر میں انہوں نے کہا کہ مسلمانوں میں اس بیماری کی کمی ہونے کی اہم وجہ یہ ہے کہ وہ روزانہ پانچ مرتبہ وضو کرتے ہیں۔ پشاور کے سائیکاٹرسٹ پروفیسر نے بتایا کہ مغربی ممالک میں ڈاکٹروں نے مشاہدہ کیا کہ جو مسلمان تہجد کے وقت اٹھتے ہیں انہیں کبھی بھی ڈپریشن کا مرض لاحق نہیں ہوتا۔ لہذا انہوں نے فیصلہ کیا کہ تہجد کے وقت اٹھنا ڈپریشن کا علاج ہے۔ پھر انہوں نے ڈپریشن کے مریضوں کو نصف رات کو جگا کر اپنے اپنے عقیدے کے مطابق عبادت کرنے کی ہدایت کی جسکی وجہ سے انہیں بے حد فائدہ ہوا۔

کسی بھی مذہب سے تعلق رکھنے والے تقریباً سب ہی جانتے ہیں کہ انسان، جسم اور روح کی وجہ سے وجود میں آیا ہے۔ جسم کی خوراک زمین سے پیدا ہونے والی اشیاء اور روح کی خوراک روحانی عمل ہے۔ اسلام میں جسم اور روح کی خوراک کا ایک ساتھ ہی اہتمام کیا گیا ہے۔

ظاہری طور پر مشاہدے میں آنے والی بات ہے کہ ہم جب صبح بیدار ہوتے ہیں تو دانت صاف کرتے ہیں۔ اگر فجر کی نماز سے قبل مسواک اور وضو کریں تو ہمارے دانت صاف رہیں گے اور ہم کئی امراض سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

یادِ الہی سے مسلمانوں کے دل کو سکون ملتا ہے۔ تبلیغی جماعتیں افریقی ممالک میں چل رہی ہیں۔ ان میں سے ایک شخص نے بتایا کہ جب وہ نماز پڑھتے تھے تو غیر مسلم افریقی مرد و خواتین آکر ان کے پاس بیٹھ جاتے تھے۔ جب ان سے اسکی وجہ پوچھی گئی تو انہوں نے تسلیم کیا کہ اس طرح ہمیں ذہنی سکون میسر آتا ہے۔ جو کہ دیگر دنیاوی اشیاء سے نہیں ملتا۔ ایک مرتبہ جب جماعت جنگل میں نماز ادا کر رہی تھی تو آبادی کے عیسائی آکر جماعت کے ساتھ کھڑے ہو گئے۔ وہ جماعت کے ساتھ رکوع، سجدہ بھی کرتے رہے۔ جب جماعت نماز پڑھ چکی تو ان عیسائیوں سے نماز میں شامل ہونے کی وجہ پوچھنے پر انہوں نے بتایا کہ انہیں اس عمل سے دلی سکون حاصل ہوا اور ذہنی پریشانیاں دور ہو گئیں۔ انہوں نے مزید بتایا کہ جب آپ اذان دیتے ہیں تو اس وقت بھی ہمیں سکون ملتا ہے۔ اسکے دو روز بعد جب جماعت اس آبادی سے رخصت ہونے لگی تو انہیں عیسائیوں نے نصیحت کی کہ دو چیزیں مت چھوڑنا۔ ایک بلند آواز سے اذان دینا اور دوسری نماز باجماعت



کیونکہ ان دونوں سے ذہنی سکون ملتا ہے۔

خوراک ہمیشہ ہاتھ دھو کر کھانا چاہیے۔ کیونکہ ہاتھوں میں جو جراثیم لگے ہوتے ہیں وہ ہاتھ دھونے سے صاف ہو جاتے ہیں۔ ورنہ جسم میں داخل ہو کر نقصان پہنچاتے ہیں اور کھانے سے قبل ہاتھ دھو کر تولنے یا کپڑے سے صاف نہ کریں کیونکہ جس تولنے یا کپڑے سے ہاتھ پونچھے جائیں گے تو اُس تولنے یا کپڑے میں لگے جراثیم ہاتھوں میں لگ جائیں گے۔

جب ہم کھڑے ہو کر خوراک کھاتے ہیں تو نظام ہضم کی شکل کچھ اور ہی ہوتی ہے۔ خوراک پیٹ میں پہنچ کر فوراً آنتوں میں چلی جاتی ہے لہذا خوراک کو ہضم ہونے کا وقت کم ملتا ہے۔ نتیجے کے طور پر بد ہضمی ہو جاتی ہے اور بیٹھ کر بمطابق سنت خوراک لی جائے تو کافی دیر پیٹ میں رہنے کے بعد آنتوں میں جائے گی جس کی وجہ سے بد ہضمی کا امکان نہیں رہیگا۔

پانی آہستہ آہستہ تین سانسوں میں پینے سے نظام ہضم براہ راست متاثر نہیں ہوگا اور اگر ایک دم ایک سانس میں ہی پی جائیں گے تو نظام ہضم پر دباؤ بڑھ جائے گا۔ جس کی وجہ سے پیٹ میں درد ہو سکتا ہے۔ اس تحریر کے مصنف پروفیسر ڈاکٹر نور احمد نور (پروفیسر آف میڈیسن۔ نیشنل میڈیکل کالج۔ ملتان) مترجم یعقوب موتی والا کے مضمون سے مختصر موضوع کی مناسبت سے پیش کیا گیا ہے۔

مندرجہ بالا مکمل معلومات نانا جی کیا کہتے ہیں کے تمام موضوعات گجراتی زبان کے ذخائر جن میں روزنامہ ڈان گجراتی، روزنامہ ملت گجراتی نیز میمن عالم، میمن نیوز، بھارت سے شائع ہونے والے ممبئی سماچار، میمن ویلفیئر، چندن کے علاوہ گالا پبلیکیشن کی تمام تصانیف اور گجراتی ادیب جناب منشی دھوراجوی کی تدرستی سے متعلق تحریروں وغیرہ وغیرہ جہاں سے جو کچھ بھی میسر آیا موضوع کی مناسبت سے اخذ کیا گیا ہے اس کے علاوہ ذاتی تجربات و مشاہدات پڑھنے، دیکھنے اور بزرگوں سے سُننے وغیرہ پر مشتمل ہے۔ مختصر انا نانا جی کی تعلیم اوسط درجے کی چار جماعت گجراتی تک ہی محدود ہے۔ اُردو لکھ یا پڑھ نہیں سکتے نیز انگریزی سے بھی بالکل نا آشنا ہیں لہذا حالات کی مناسبت سے نانا جی اپنے آپ کو ان پڑھ سمجھتے ہیں۔ اس میں سے جو پسند آئے وہ آپ کے لئے باقی نانا جی کے لئے چھوڑ دیئے تو آپ کا احسان ہوگا۔

**نانا جی**

فون نمبر: 4931929



با

- |   |                     |   |                            |
|---|---------------------|---|----------------------------|
| ● | رطوبت کے اعصاب      | ● | بایاں ہاتھ کے اعصاب        |
| ● | دایاں ہاتھ کے اعصاب | ● | ہاتھ کے پیچھے حصے کے اعصاب |
- 
- |                                  |                    |
|----------------------------------|--------------------|
| 1- دماغ                          | 20- بڑی آنت        |
| 2- دماغی اعصاب                   | 21- زائدہ اغور     |
| 3- غدہ نخامیہ                    | 22- پتہ            |
| 4- غدہ صنوبری                    | 23- جگر            |
| 5- حرام مغز کے اعصاب             | 24- کندھا          |
| 6- خلق                           | 25- لبلبہ          |
| 7- گردن                          | 26- گردہ           |
| 8- غدہ درقیہ اور غدہ جار الدرقیہ | 27- معدہ           |
| 9- ریڑھ کے مہرے                  | 28- غدہ فوق الکلیہ |
| 10- بواسیر                       | 29- ضفیرہ شمسی     |
| 11- غدہ مذی                      | 30- پھیپھڑے        |
| 12- رحم                          | 31- کان            |
| 13- قضیب                         | 32- توانائی        |
| 14- خصیتہ الرحم                  | 33- کان کے اعصاب   |
| 15- خبیہ                         | 34- سردی           |
| 16- غدود لمفاوی                  | 35- آنکھیں         |
| 17- کولہا اور گھٹنا              | 36- قلب            |
| 18- مثانہ                        | 37- طحال           |
| 19- آنتیں                        | 38- غدہ تیموسیہ    |



ب ۶

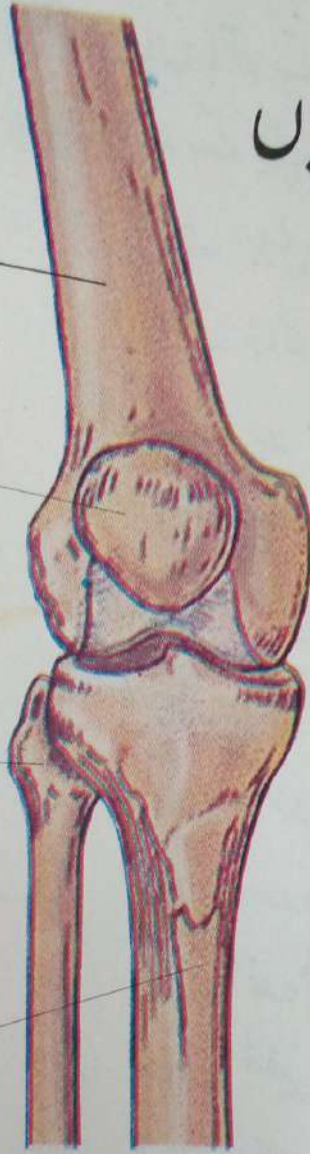
## گھٹنے کی ہڈیاں

عظم الفخذ

چپنی کی ہڈی

پنڈلی کی بیرونی ہڈی

پنڈلی کی اندرونی ہڈی



## پیر کا تلو

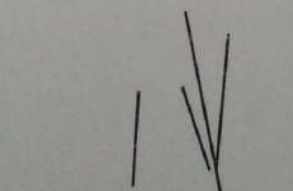
صفاق

وسطی نیسجی غلاف

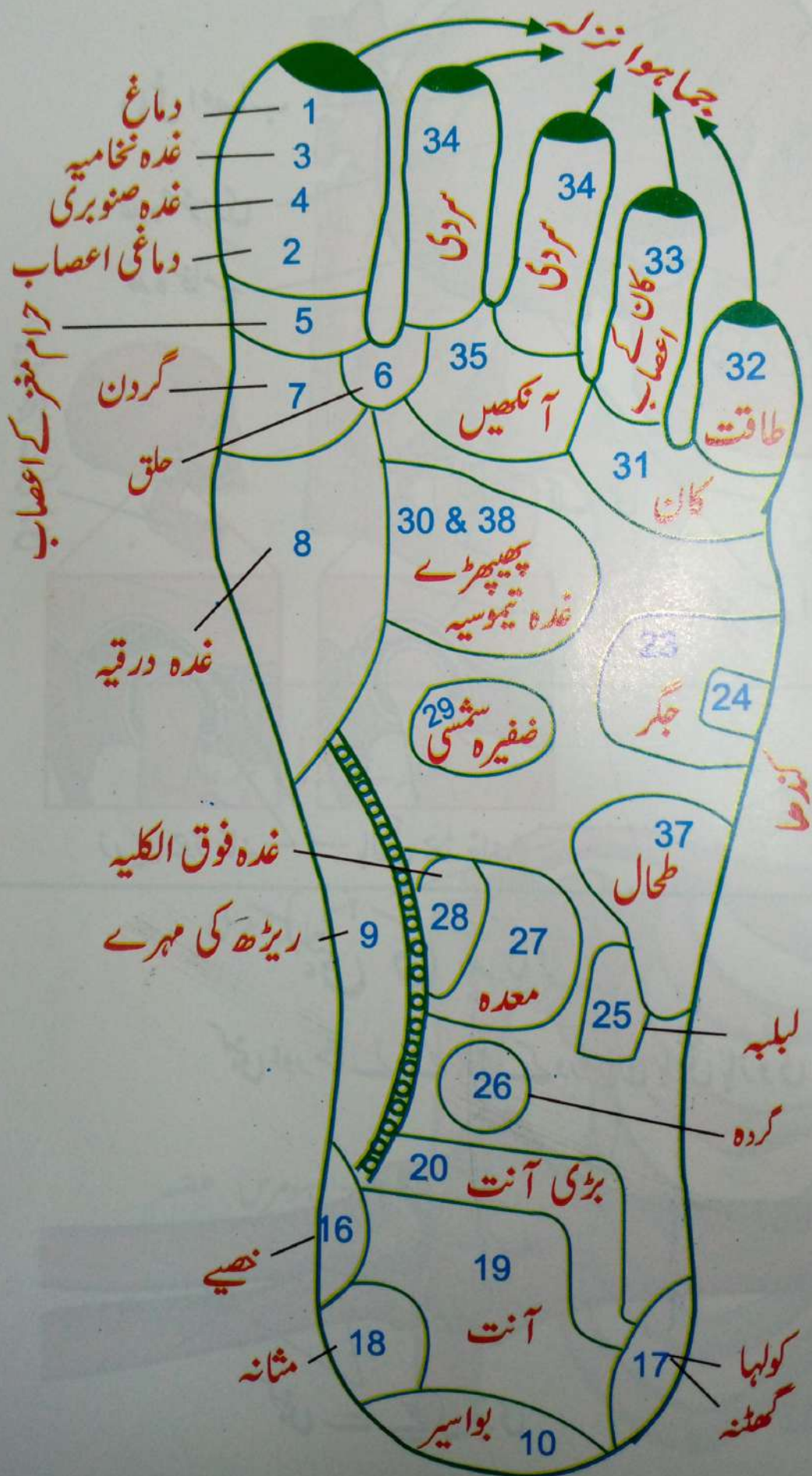
قائظ عضلہ

نیسجی غلاف

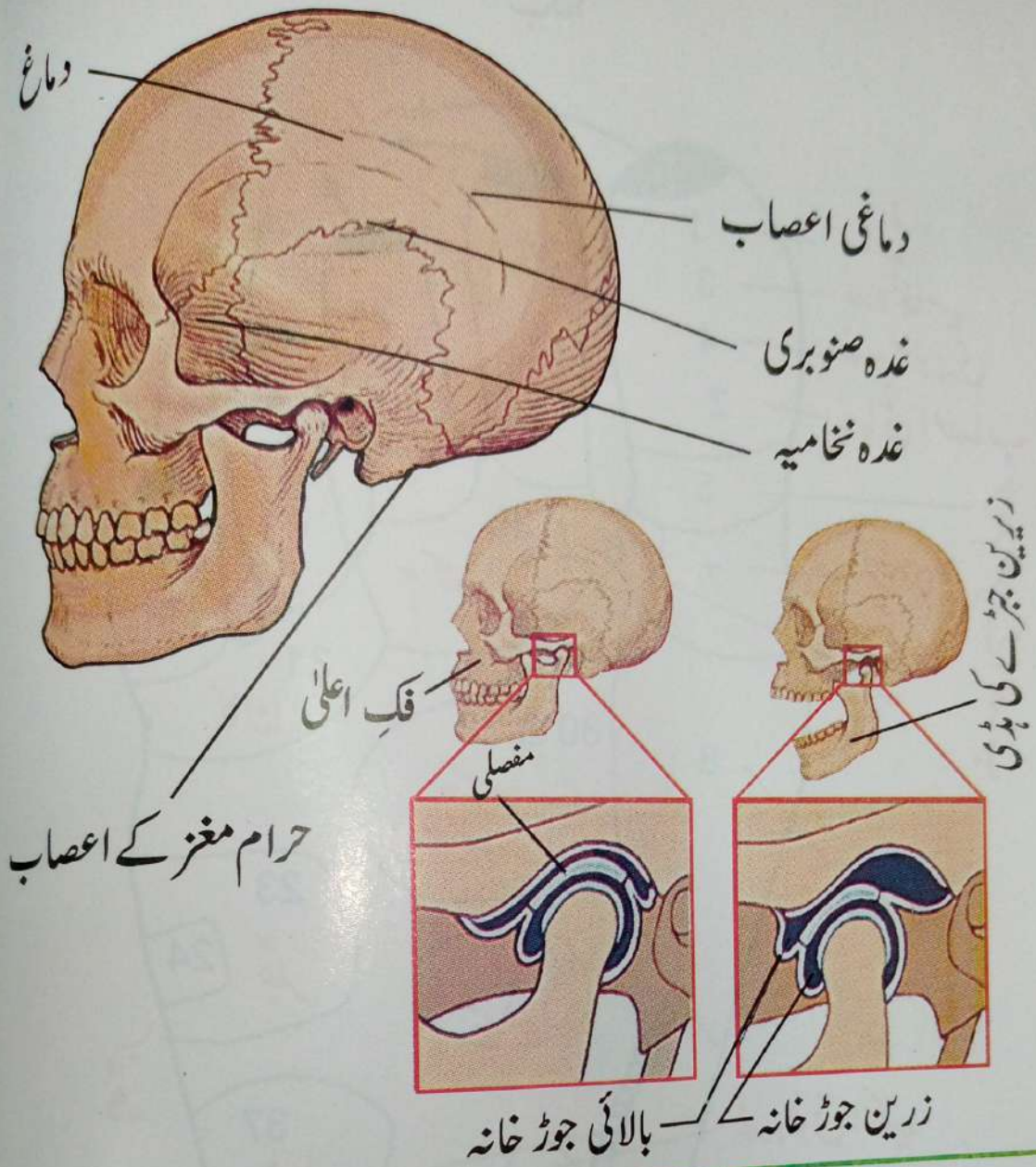
صفاق











## کہنی کی ہڈیاں

کہنی اور مٹانے کے جوڑ کے درمیان بلائی بازو کی ہڈی

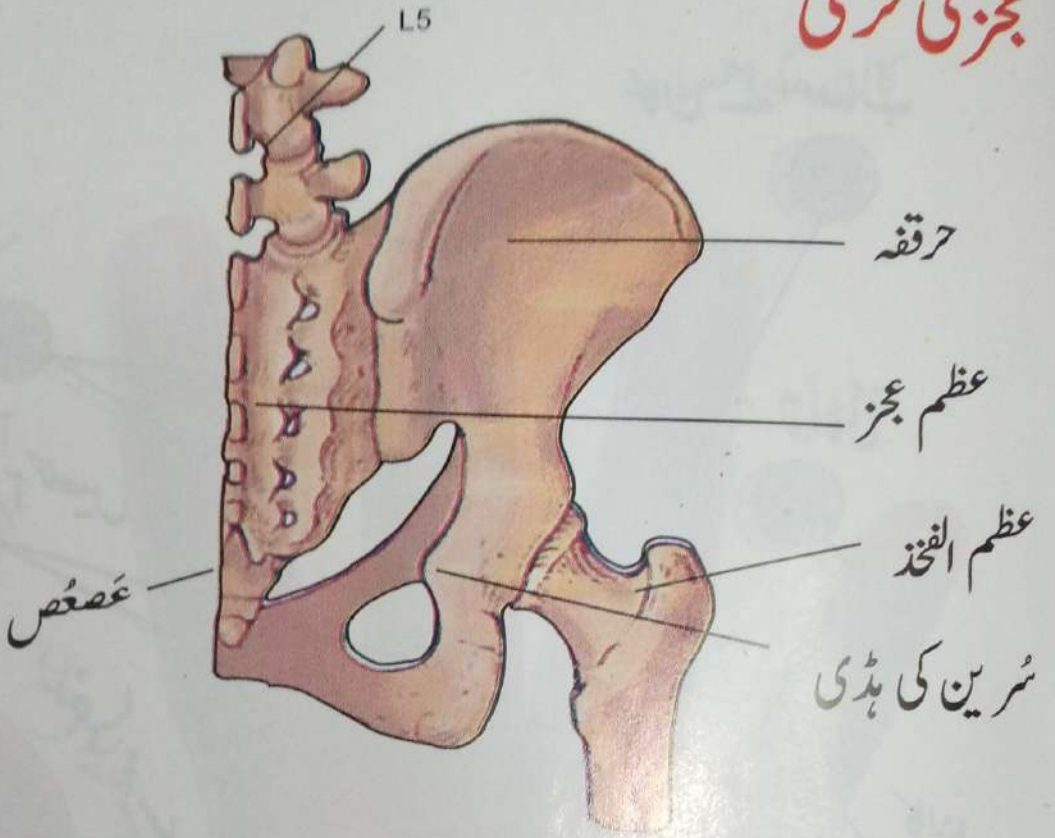


کہنی سے نیچے کی ہڈی

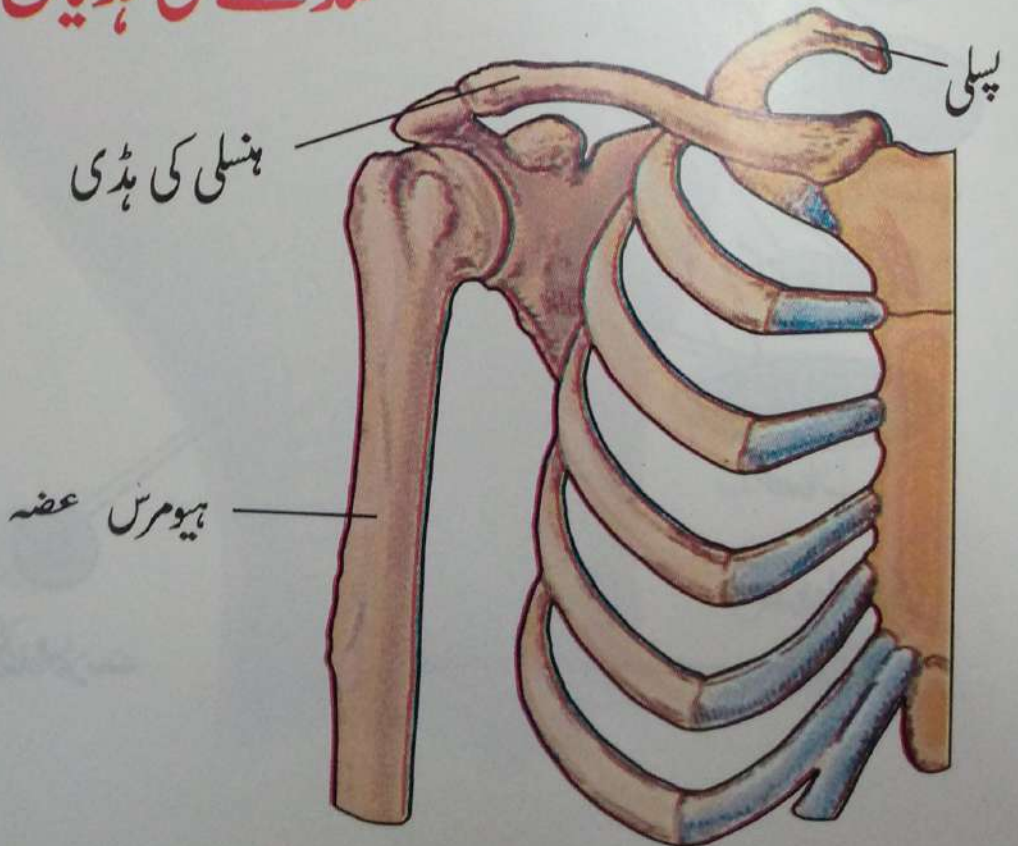


ب ۷

## عجزی حرقی

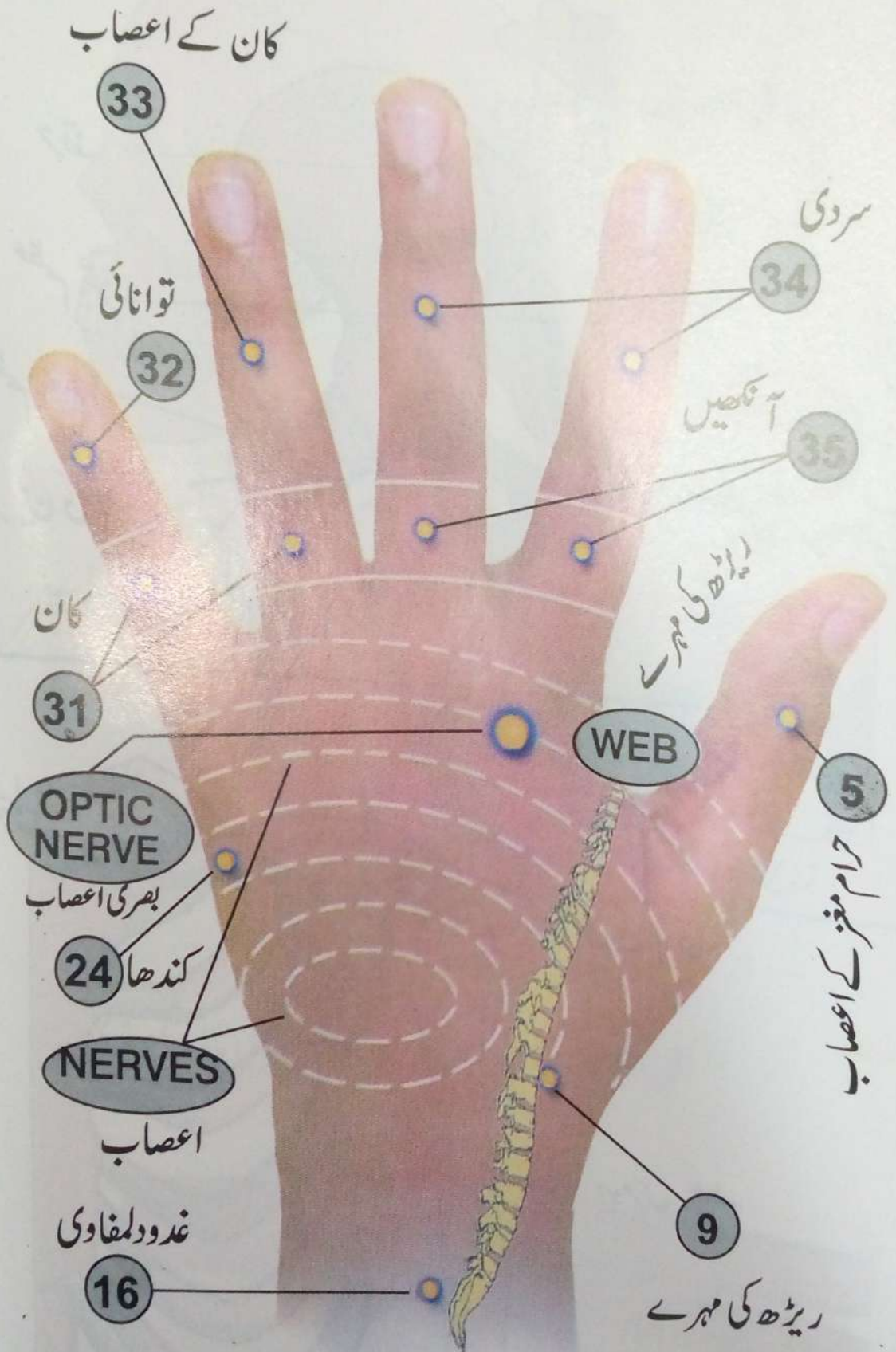


## کندھے کی ہڈیاں



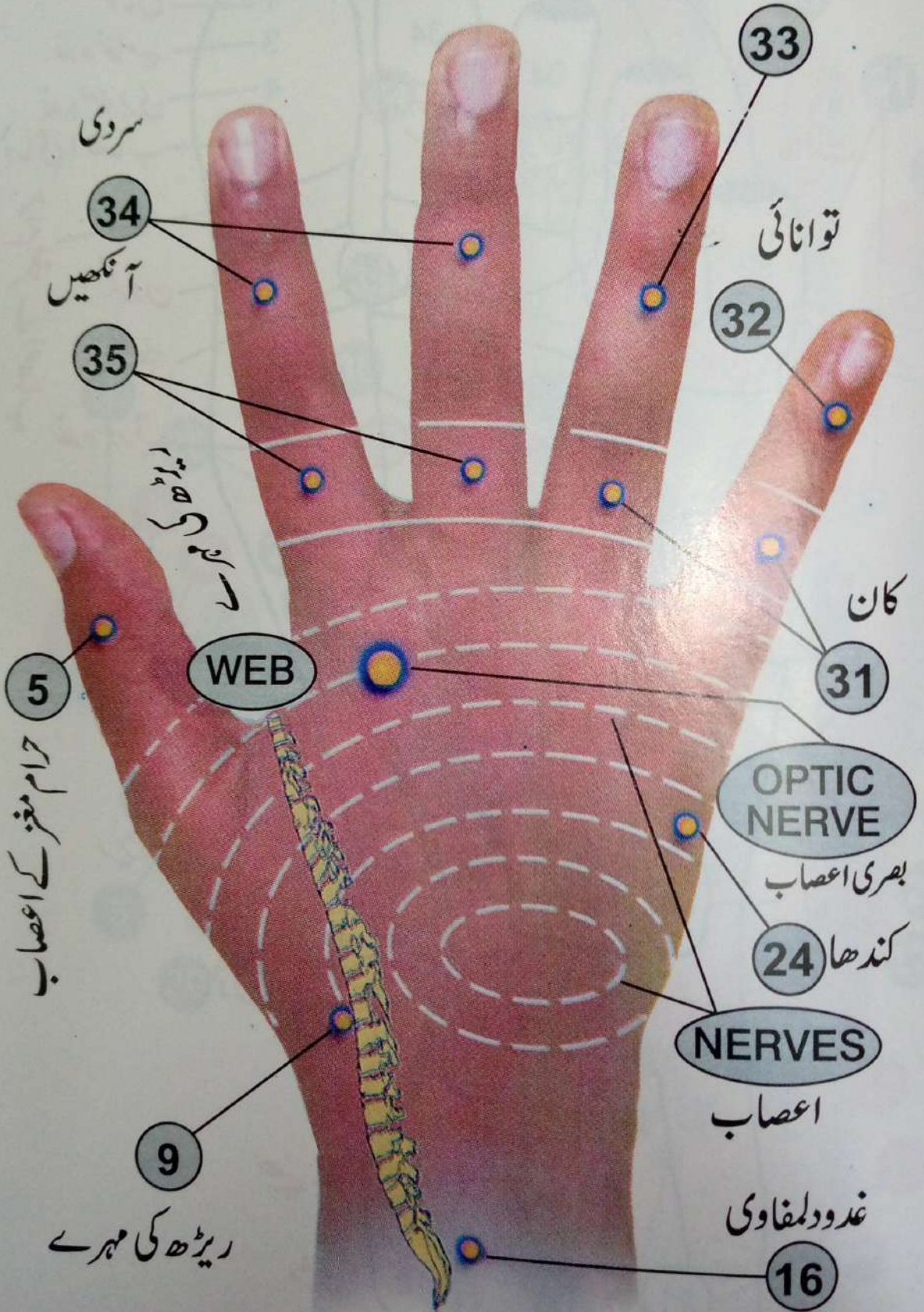


ب ۴

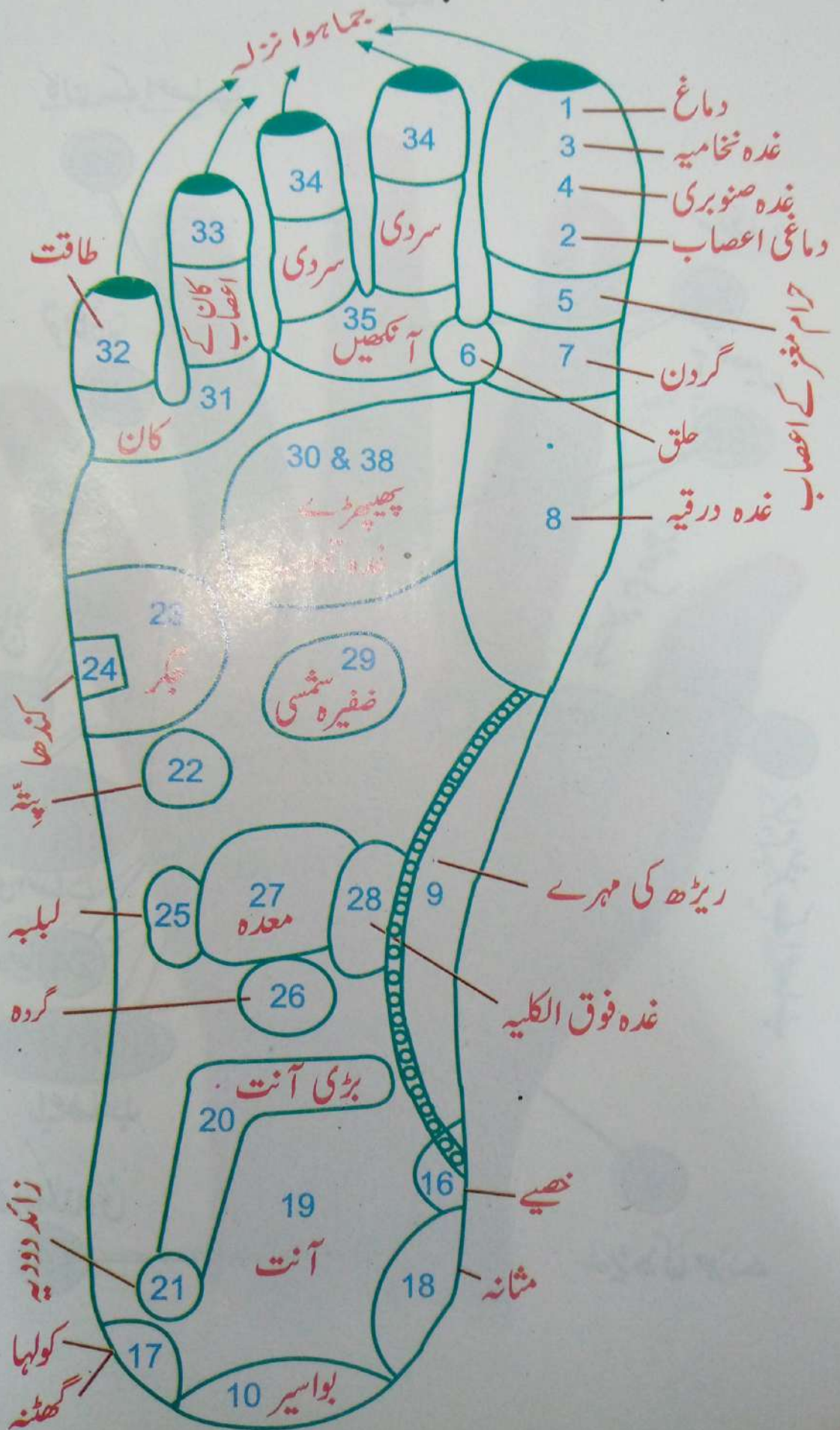




کان کے اعصاب





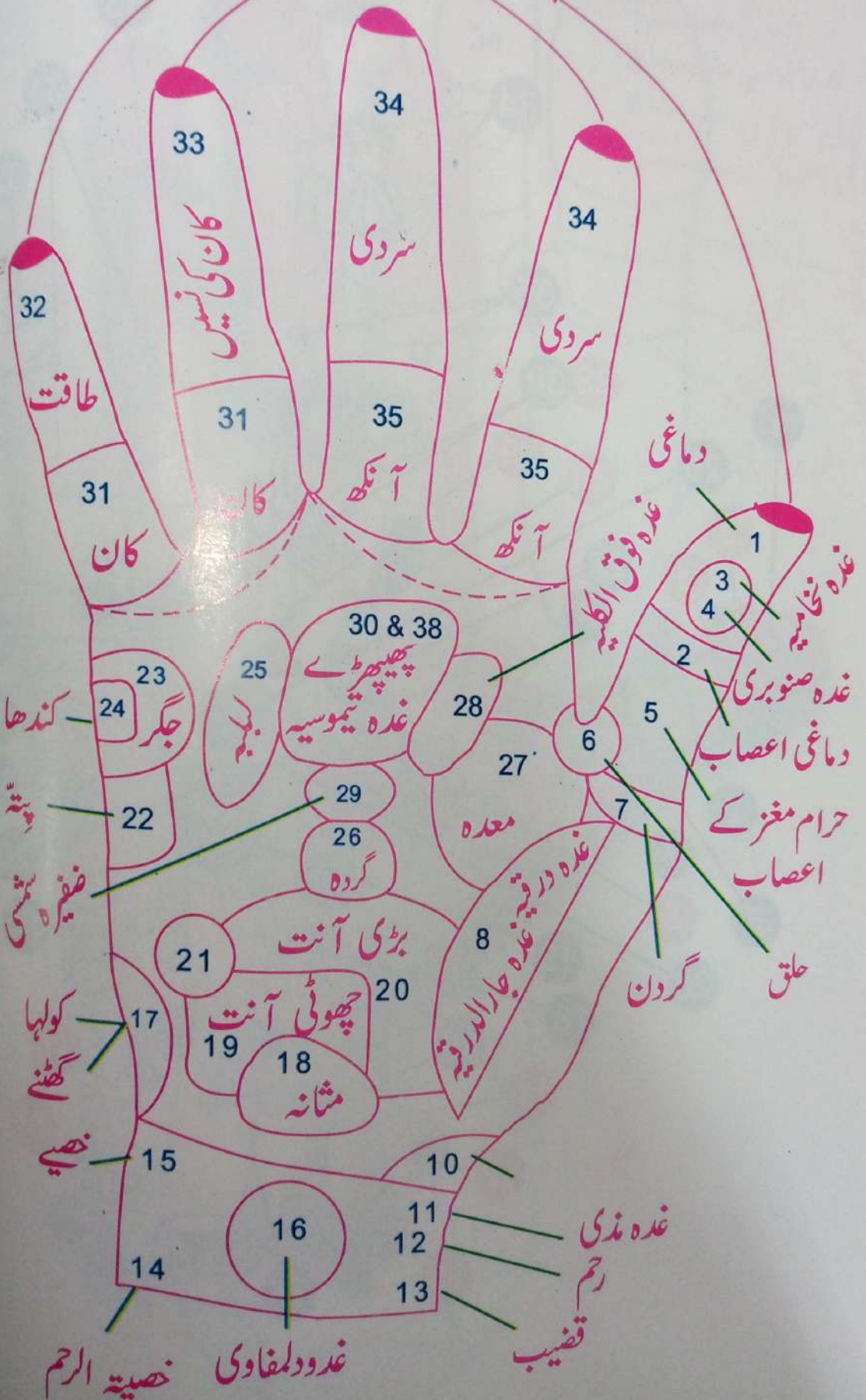




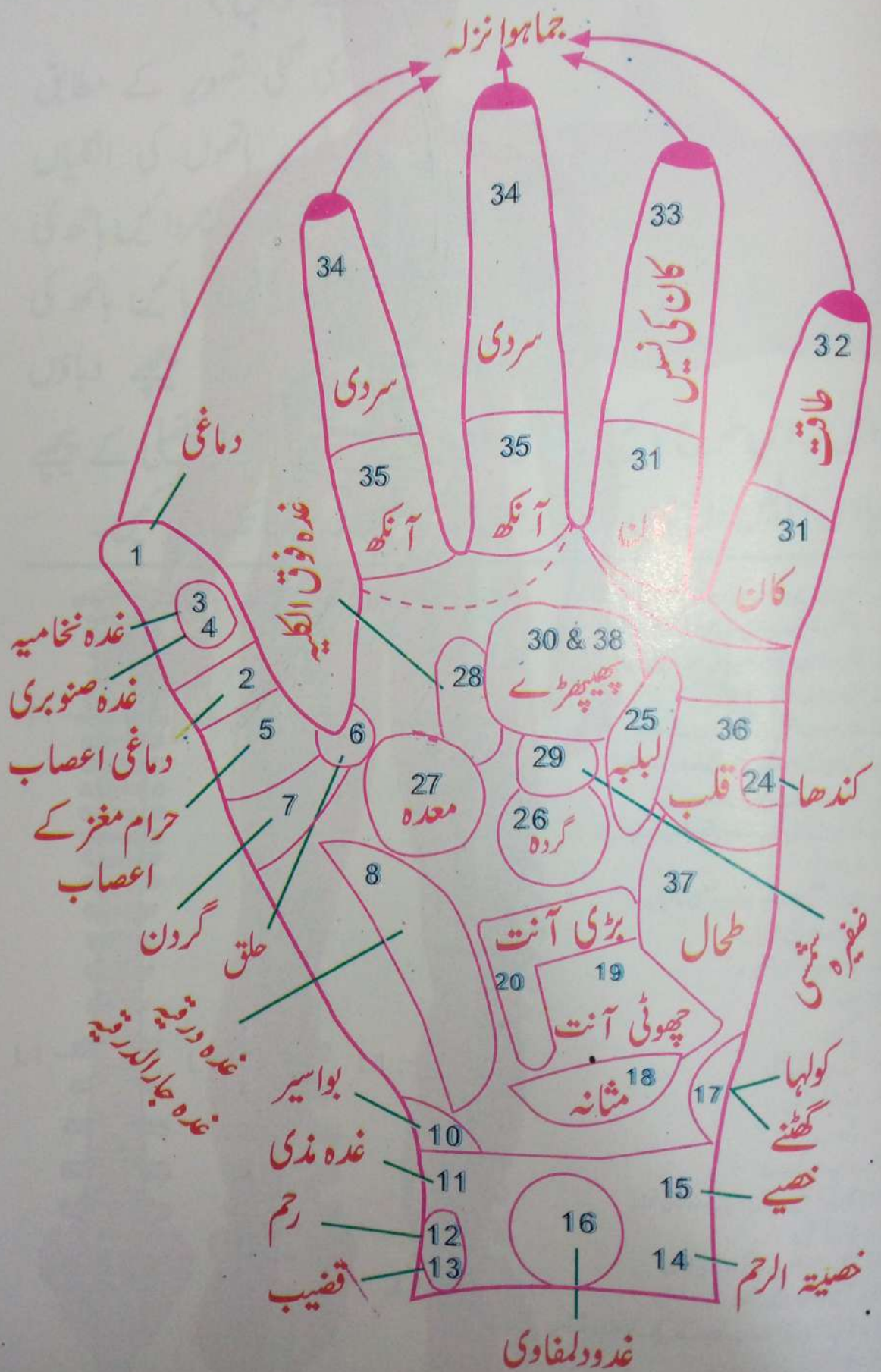




# جما ہوا نزلہ









١٠



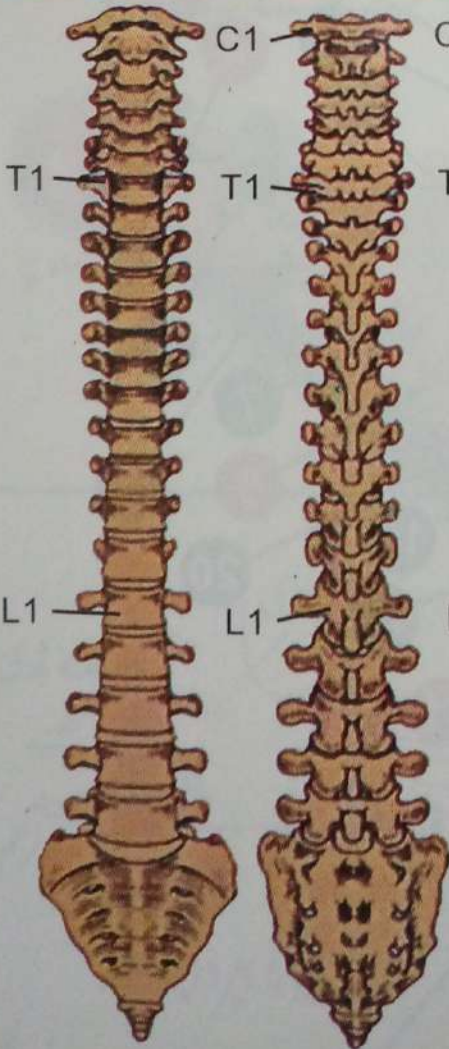


## (13) نروس ٹینشن (بے خوابی)

دی گئی تصویر کے مطابق  
دونوں ہاتھوں کی انگلیاں  
باہم ملا کر، پھر دائیں ہاتھ کی  
انگلیوں سے بائیں ہاتھ کی  
ہتھیلی کے پیچھے دباؤں

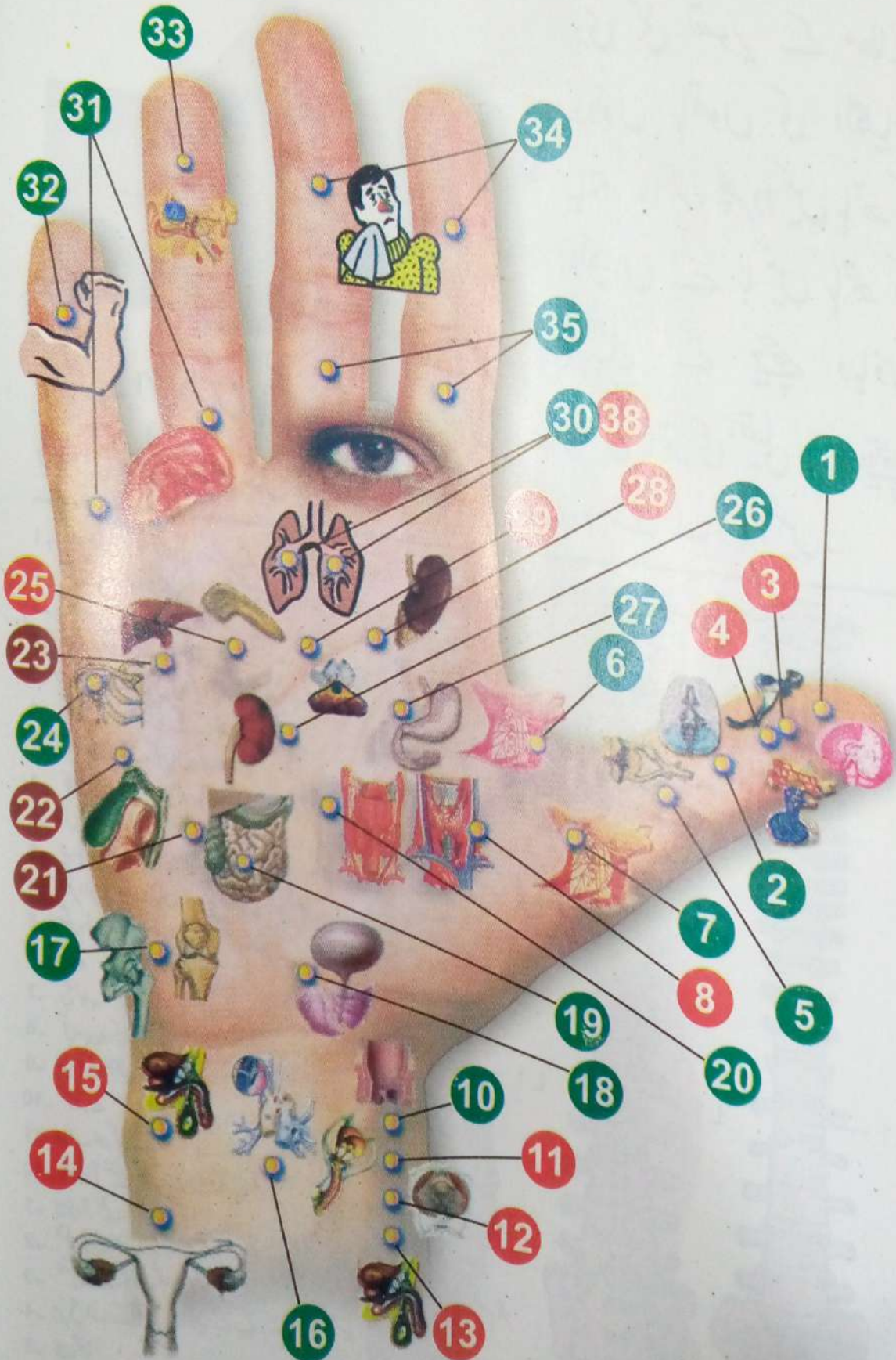


ڈالیں۔ اس طرح بائیں ہاتھ کی انگلیوں سے دائیں ہاتھ کی ہتھیلی کے پیچھے  
دباؤں ڈالیں دن میں تین بار یہ عمل ایک دو منٹ تک دہرائیں۔



- 1- کھوپڑی، چہرہ، خون کی رسد سر کے لیے، دماغ، کان
- 2- سانس، آنکھ، پیشانی، زبان، آنکھیں، بھری اعصاب
- 3- گال، دانت، کان کا بیرونی حصہ، چہرے کی ہڈیاں
- 4- منہ، ہونٹ، ناک، آستانی
- 5- اوتار صوت، حلق کی تلی، گردن کے غدود
- 6- گردن کے عضلہ، گلے کے غدود، کندھے
- 7- کندھا، درجہ، کہنیاں، غدودہ ورقہ
- 1- کلائی سے کہنی تک ہاتھ، ہاتھ، قصبہ الریہ، مری
- 2- دل کا والو،
- 3- چھاتی، پتھڑے، پستان، شععی نالیاں،
- 4- صفرا اور ان کی نالیاں
- 5- جگر، خون، ششی ضغیرہ
- 6- معدہ
- 7- عظم لہبہ
- 8- تلی، پیٹ کی چھلی
- 9- غدودہ فوق الکلیہ
- 10- گردے
- 11- حالب اور گردے
- 12- چھوٹی آنتیں، بیض نالیاں، دوران خون
- 1- بڑی آنتیں
- 2- شکر، زائد اخور، جاتگہ، اندھی آنت
- 3- جنسی اعضا، مثانہ، ٹھٹھا
- 4- عرقی انسا کے اعصاب، پیٹھ کے نیچے کے عضلہ، قد امیہ
- 5- پیر، ٹھٹھا



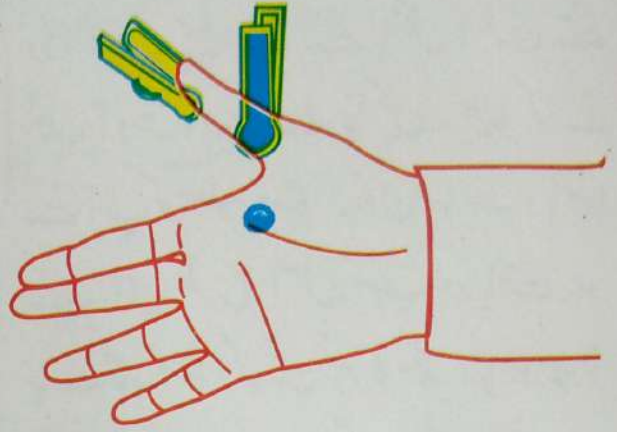




ب ۱۱

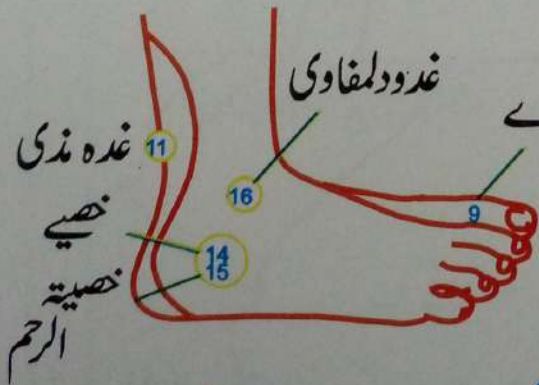
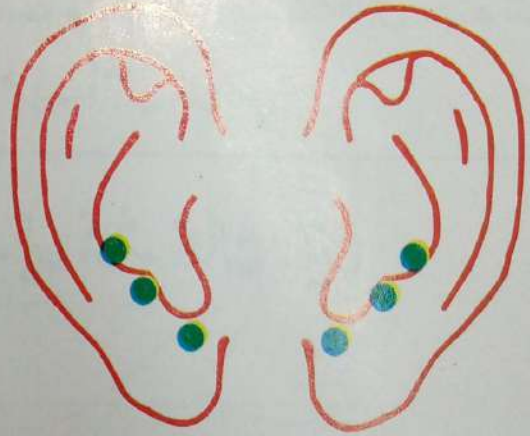
## ثانی فائیڈ کے سوا کسی بھی قسم کے بخار میں یہ علاج کریں

پوائنٹ ایک سے سات تک اور 34 پر  
مندرجہ ذیل تصویر کے مطابق کلپ اور  
ریڈ بینڈ لگائیں اور اسے 5 اور 7 منٹ  
تک رہنے دیں۔ پھر ریڈ بینڈ اور کلپ  
15 منٹ کے لیے کھول دیں۔ بخار  
ٹوٹنے تک یہ عمل جاری رکھیں۔ 15  
سے 30 منٹ میں بخار ٹوٹ جائیگا۔



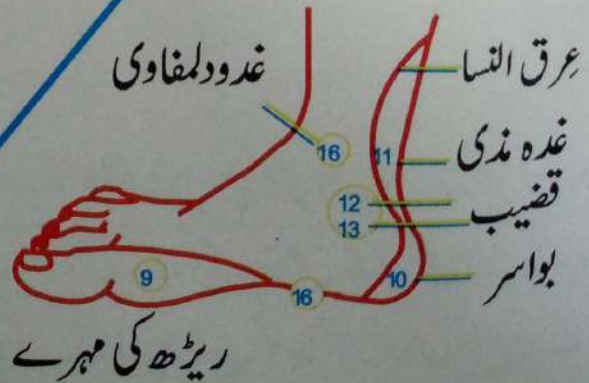
## بھوک اکثر ول اور وزن کم کرنے کے لیے

کھانے سے آدھا گھنٹہ پہلے، کان کے  
اندرونی حصہ پر دیے ہوئے تین پوائنٹ پر  
پریشر ڈال کر اپنا وزن کم کریں۔



پیر کا بیرونی حصہ

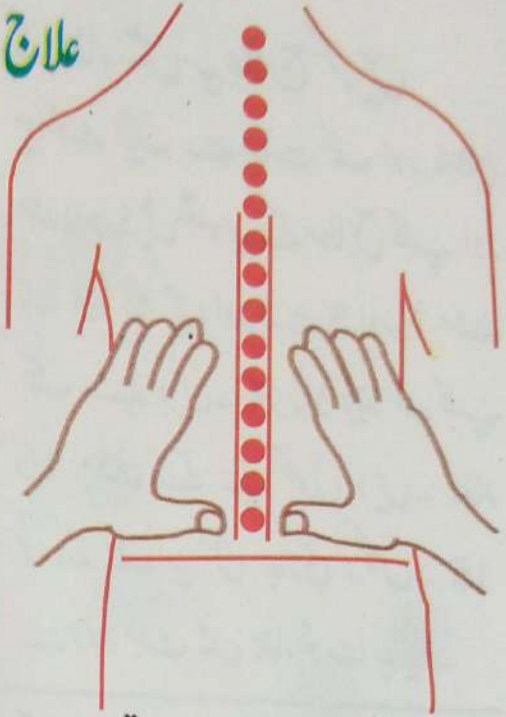
پیر کا اندرونی حصہ





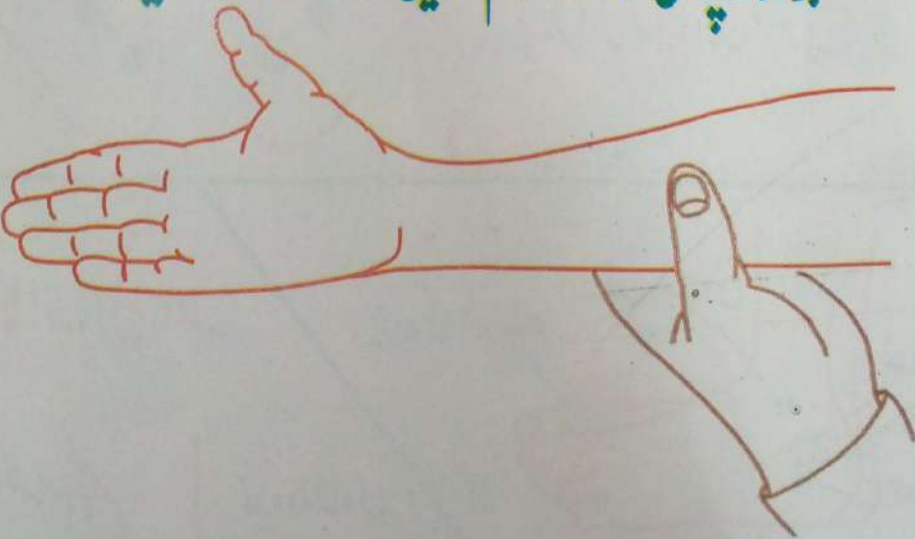
## علاج سے قبل مرض کا اصل سبب معلوم کریں

دوا نگلیاں پہلے منکے سے بالکل آخری منکے تک آہستہ آہستہ لے جائیں۔ ایسا کرنے سے آپ کو معلوم ہوگا کہ کون سا منکہ دبا ہوا ہے۔ اس طرح اصل سبب دریافت ہو جائے گا۔ مثلاً اگر تین نمبر کا منکہ دبا ہوا ہو تو تتلا پن پیدا ہوتا ہے۔ اگر پانچ سے سات نمبر تک دبے ہوئے ہوں تو وہاں سے



اٹھنے والی ٹیسیس سینہ تک آتی ہیں اور اسی کو بعض اوقات ہارٹ اٹیک سمجھ لیا جاتا ہے۔ ان منکوں کو دوبارہ اصل حالت میں لانے کے لیے تصویر کے مطابق ریڑھ میں اس منکہ کو دو طرف سے مالش کر کے اوپر کی طرف دھکیل لیں۔

## بڑھاپے کی روک تھام کریں ہمیشہ جوان رہیں



یہ بات باعث دلچسپی ہے کہ ان دیے ہوئے پوائنٹ پر پریشر ڈالنے سے عمر رسیدہ انسان بھی ان سے کافی فائدہ اٹھا سکتے ہیں اور اس سے ایک خاص غدد بھی کافی فائدہ اٹھا سکتا ہے اور اس کے ذریعے اپنی تھکن کم کر کے اپنے آپ کو طاقتور محسوس کریں گے



# آپ کی صحت آپ کے ہاتھ

مصنف : دیویندرا وورا

مترجم

(۱) جناب غلام ربانی خان

۲۲ سی، گلی نمبر ۳۸، متصل یوٹیلیٹی سٹورز، ۲/۷-G، اسلام آباد فون نمبر: 051-2824748

(۲) مہیشوری رام جی لعل جی سوئٹھا

پگھی مہیشوری پنچائیت (رجسٹرڈ) ہال، جونا کمبہارواڑہ کراچی فون نمبر: 021-7778750

نظر ثانی : جناب نذیر احمد قاضی

پبلشر: ناناجی 033139094

فون نمبر: 021-4931929 موبائل نمبر: ~~0300-2250350~~

اوقات : صبح ۹ بجے سے صبح ۱۰ بجے تک

(ان اوقات کے علاوہ زحمت نہ کریں۔ ناناجی اس کیلئے معذرت خواہ ہیں)



# فہرست مضامین

نمبر شمار	عنوان	صفحہ نمبر
(الف)	نانا جی کیا کہتے ہیں؟	
(ب)	رنگین تصاویر	
باب ۱	ہمارا جسم	۱
باب ۲	دماغ۔ ایٹمی ری ایکٹر اور حیاتیاتی برقی رو	۲۹
باب ۳	ایکوپریٹر: اصول اور طریقہ کار	۵۵
باب ۴	رطوبتی غدود۔ جسم کے منتظمین	۸۹
باب ۵	مرض کی بنیادی وجوہات اور انکی روک تھام کے طریقے	۱۰۳
باب ۶	قدرتی علاج	۱۲۵
باب ۷	رنگوں سے علاج۔ سورج کے رنگوں کا استعمال	۱۲۸
باب ۸	شیوا مبو:۔ (پیشاب سے متعلق یہ باب ہمارے معاشرے سے مناسبت نہیں رکھتا لہذا اسے خارج کر دیا گیا ہے)	۱۳۱
باب ۹	بارہ (۱۲) نمکیات، بائیو کیمک ادویات	۱۳۱
باب ۱۰	بچوں کی نگہداشت	۱۳۶
باب ۱۱	عورتوں کے امراض (امراض نسواں)	۱۴۳
باب ۱۲	مردانہ امراض	۱۵۰
باب ۱۳	بڑھاپا روک کر سدا جوان رہیں	۱۵۳
باب ۱۴	عام امراض کا علاج	۱۵۵
باب ۱۵	ضدی اور متعدی امراض کا علاج	۱۹۰
باب ۱۶	معالجین کیلئے ہدایات	۲۳۳
باب ۱۷	روزانہ دس منٹ ورزش اور آسن کریں اور مرض کو اپنے آپ سے دور رکھیں	۲۳۵
باب ۱۸	حرف آخر	۲۴۰

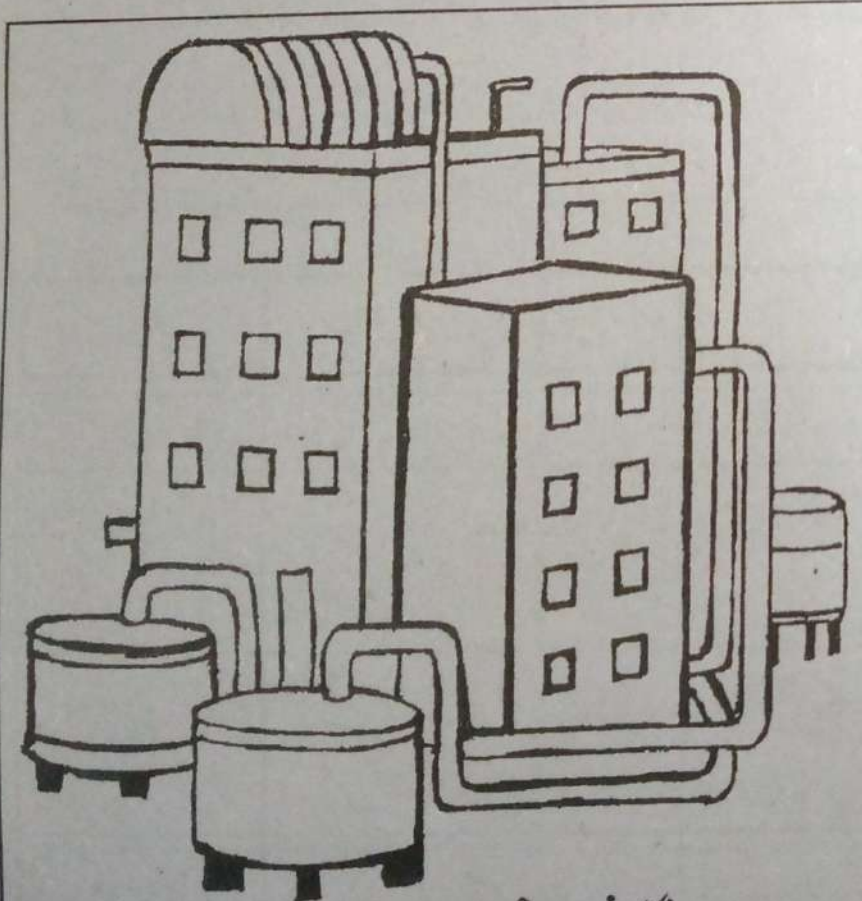


## ہمارا جسم

”تندرستی ہزار نعمت ہے“ یہ معقولہ ہمارے تجربات اور مشاہدات پر مبنی ہے۔ جسم سے متعلق کوئی فکر لاحق نہ ہو ایسی زندگی انسان کیلئے ایک عظیم نعمت ہے۔ اسی نعمت کے حصول کیلئے ہمیں اپنے جسم اور اسکی دیکھ بھال کے متعلق مکمل معلومات حاصل کرنا لازمی ہیں۔

سائنسی رو سے اس زمین پر انسانی جسم کا وجود پچاس لاکھ سالوں سے بھی زائد عرصہ سے ہے۔ نیز انسانی جسم کائنات کا سب سے بڑا عجوبہ ہے۔ آج کے مشینی دور کی مشینوں میں سے کوئی مشین خالق کائنات نے ہمارے جسم میں نہیں رکھی؟ یہ تمام نازک مگر مضبوط مشینیں باہم عجیب و غریب تال میل جوڑ کر مسلسل سو سالوں سے بھی زائد عرصے تک چلتی رہتی ہیں۔ علاوہ ازیں انسانی جسم خود کسی بھی مرض کو

دور کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ (ایکیو پریشر جسم کے صحت مند ہونے کے عمل کو تیز کرتا ہے، اور تمام اعضاء اور رطوبتی غدود کو فعال رکھتا ہے، جس سے ہمیں مکمل صحتیابی حاصل ہوتی ہے اور مرض ہونے کے امکانات معدوم ہو جاتے ہیں)۔



شکل نمبر ۱: جسم ایک جدید کارخانہ



ہمارے جسم کا موازنہ چلتے پھرتے آرکنڈیشنڈ کارخانے سے کیا جاسکتا ہے۔ جسم کا ڈھانچہ سیمنٹ وکنکریٹ کے مکان کے ڈھانچے جیسا ہے اور ستونوں پر قائم کارخانے کے مکان کی طرح جسم بھی ستون نما پاؤں پر قائم ہے۔ ہمارے پاؤں ہمارے جسم نما کارخانے کو متحرک بھی رکھتے ہیں۔ ہمارے جسم نما مکان کی پہلی منزل مٹانے سے پیٹ کے پردے تک ہے جس میں غذائیت تیار کرنے والا پلانٹ، خون کو صاف کرنے والا پلانٹ، جدید گٹر پلانٹ (جو پیشاب پاخانے جیسی غلاظت کا اخراج کرتا ہے) واقع ہے۔ نیز حیرت انگیز اور عجیب و غریب نظام تولید بھی یہیں واقع ہے۔ جسم نما مکان کی دوسری منزل پر مسلسل چلنے والا پمپ (دل) اور نظام تنفس (پھیپھڑے) ہیں۔ اور اوپر کی منزل گنبد کی طرح ہے۔ جس میں ایٹمی ری ایکٹر، سپر کمپیوٹر اور ٹیلیفون ایکسچینج (جس میں دنیا کا تیز ترین اور لمبی پیغام رسانی کا نظام ہے) موجود ہیں۔ یہ تمام پلانٹس، مشینیں ایک خود کار نظام کے تحت خود بخود اور باہم معاونت سے چلتے ہیں۔ یہ بھی ایک حیرت کی بات ہے۔

ہمارے اس جسم میں ایک فیکٹری کی طرح کے کئی آلات موجود ہیں، ان کے متعلق معلومات

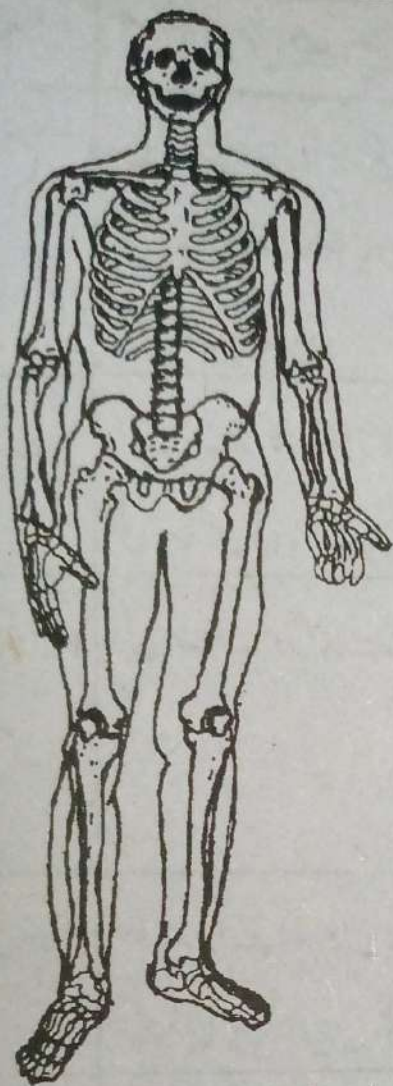
مندرجہ ذیل ہیں۔

نظام	خاص حصے، پٹھے یا خلیے	فعل
۱۔ استخوانی ڈھانچہ	ہڈیاں، پٹھے اور جوڑ	سہارا، تحفظ، بناوٹ اور شکل، نقل و حمل
۲۔ عضلاتی نظام	ہڈیوں سے جڑے ہوئے عضلات	جسم کا عام اور محفوظ نقل و حمل
۳۔ اعصابی نظام	دماغ، ریڑھ کی ہڈی، مرکزی احساس عضلات و خلیات	اعضاء کی حرکات و سکنات کے سلسلے میں رہنمائی اور ان کا باہمی تعاون
۴۔ جلدی نظام	جلد اور اس کی مصنوعات (بال و ناخن)	باہر سے ہونے والے کیڑے مکوڑوں کے حملے سے تحفظ، خشکی، چوٹ اور درجہ حرارت کا نظم و نسق



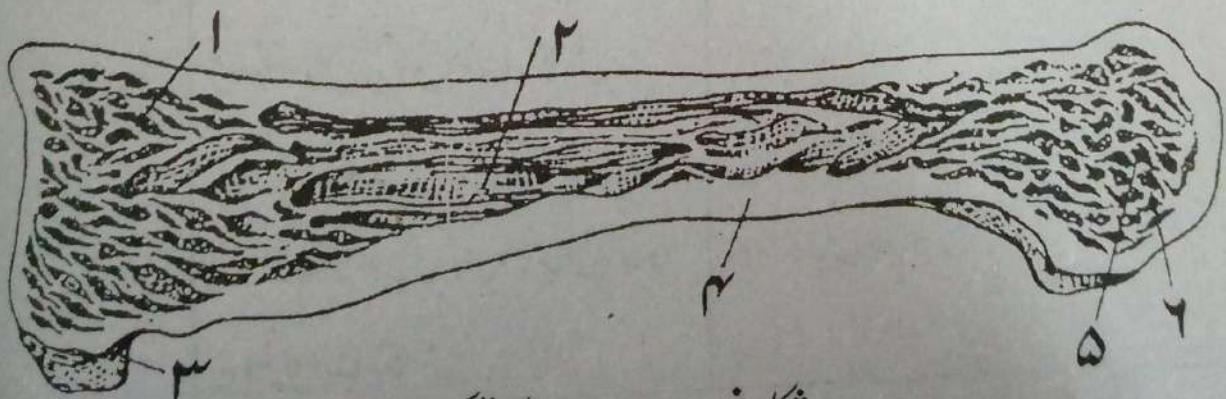
نظام	خاص حصے، پٹھے یا خلیے	فعل
۵۔ نظام ہضم	منہ اور منہ کا غار، آواز کی نالی، خوراک کی نالی، ہاضمہ، انتڑیاں، مقعد کا راستہ، لعابی غدود، کلیجہ وغیرہ	غذا کو قبول کرنا، اسے مختلف مراحل سے گزارنا، ہضم کرنا، جذب کرنا اور فضلہ خارج کرنا
۶۔ نظام تنفس	ناک، نتھنے، گلا، آواز کا آلہ، سانس کی نلی، سانس کی باریک رگیں، پھیپھڑے	آکسیجن کا حصول اور کاربن ڈائی آکسائیڈ کا اخراج
۷۔ دوران خون کا نظام	دل، صاف اور گندے خون کی نسیں، خون	جسم کی نشوونما کرنے والے عناصر اور غیر ضروری فضلے کو الگ کرنا اور خلیات کی پیداوار کا دیگر حصوں کی طرف بہاؤ
۸۔ مدافعتی نظام	سفید ذرات، ہڈیوں کے گودے کے کچھ خلیات، گلیاں، تلی	بیرونی حملہ سے حفاظت، باریک جراثیم اور وائرس سے تحفظ
۹۔ پیشاب کا نظام	پیشاب کی تھیلی، نلی، گردے، مثانہ، پیشاب کا راستہ	خون کے عناصر میں اعتدال قائم رکھنا، پیشاب کی پیداوار اور نکاسی
۱۰۔ نظام تناسل (جنسی نظام)	عورت:- انڈوں کی تھیلی، رحم، عضو مخصوص بیرونی اعضاء تناسل، چھاتی کے غدود مرد:- مادہ منویہ کی تھیلی و نالیاں، غدود، بیرونی اعضاء تناسل	مادہ تولید کی پیداوار، رطوبتی غدود کی پیداوار، مادہ منویہ کی پیداوار
۱۱۔ نظام غدود	رطوبتوں کے غدود اور ان کے اخراج کی نالیاں، تھامس، تلی	دوران خون کیلئے رطوبتوں کی تخلیق، جسم سے مردہ خلیات کی نکاسی، مدافعتی نظام کا حصہ





ہڈیوں کا ڈھانچہ:- مکمل طور پر نشوونما پائے ہوئے جسم کا ڈھانچہ شکل نمبر 2 کی طرح ہے۔ یہ مختلف قسم کی 206 ہڈیوں پر مشتمل ہے۔ کھوپڑی کی ہڈی اس طرح تشکیل دی گئی ہے کہ وہ توانائی کیلئے برقی قوت مہیا کرنے والے اعضاء اور کمپیوٹر کی اچھی طرح حفاظت کر سکے۔ ریڑھ کی ہڈی کے منکے سائیڈ کانرو (خاص کیبل) کی حفاظت کرتے ہیں۔ سینے کا ڈھانچہ پھیپھڑوں اور دل کی حفاظت کرتا ہے۔ ہاتھ اور پاؤں کی ہڈیاں جسم کی حرکت کو منظم رکھتی ہیں۔ جسم کا یہ ڈھانچہ بالکل ایک سیمنٹ اور کنکریٹ کے مکان کے ڈھانچے کی طرح ہے۔ ہڈیوں میں خاص طور پر کیلشیم اور گندھک جیسے معدنی عناصر ہوتے ہیں۔ زیادہ تر ہڈیاں اندر سے کھوکھلی ہیں۔ ان میں انتہائی اہم سرخ ذرات کی پیداوار ہوتی رہتی ہے۔ جب خون ان ہڈیوں سے

شکل نمبر ۲: ہڈیوں کا ڈھانچہ  
سیمنٹ اور کنکریٹ کا ڈھانچہ



شکل نمبر ۳: ہڈیوں کی تشکیل

نمبر ۱، ۳، ۵ اور ۶ ہڈیوں کے سرے پر نلی نما حصہ۔ نمبر ۲ ہڈی کا گودہ۔ نمبر ۴ کھوکھلا حصہ



گزرتا ہے تب نئے سرخ ذرات اس میں شامل ہو جاتے ہیں۔ لہذا جب کسی کو خون کا کینسر ہوتا ہے تب ہڈیوں کے گودے میں بھی خرابی رونما ہوتی ہے جس کی وجہ سے نئے سرخ ذرات کی پیداوار کم ہو جاتی ہے اور خون کمزور اور بدرنگ ہو جاتا ہے۔ یہ خرابی جان لیوا ثابت ہوتی ہے۔

ان ہڈیوں میں نباتاتی کیمیائی جات مثلاً کیلشیم، فاسفورس، فولاد وغیرہ ہوتے ہیں، جو ہڈیوں کو سخت بناتے ہیں۔ پھر ان میں نباتاتی ذرات بھی ہوتے ہیں، جو خون کے سرخ ذرات بناتے ہیں۔ ان ہڈیوں کی افزائش 20 تا 23 سال کی عمر تک مکمل ہو جاتی ہے اور اس وجہ سے اس عمر کے بعد انسان کے قد میں اضافہ نہیں ہوتا۔

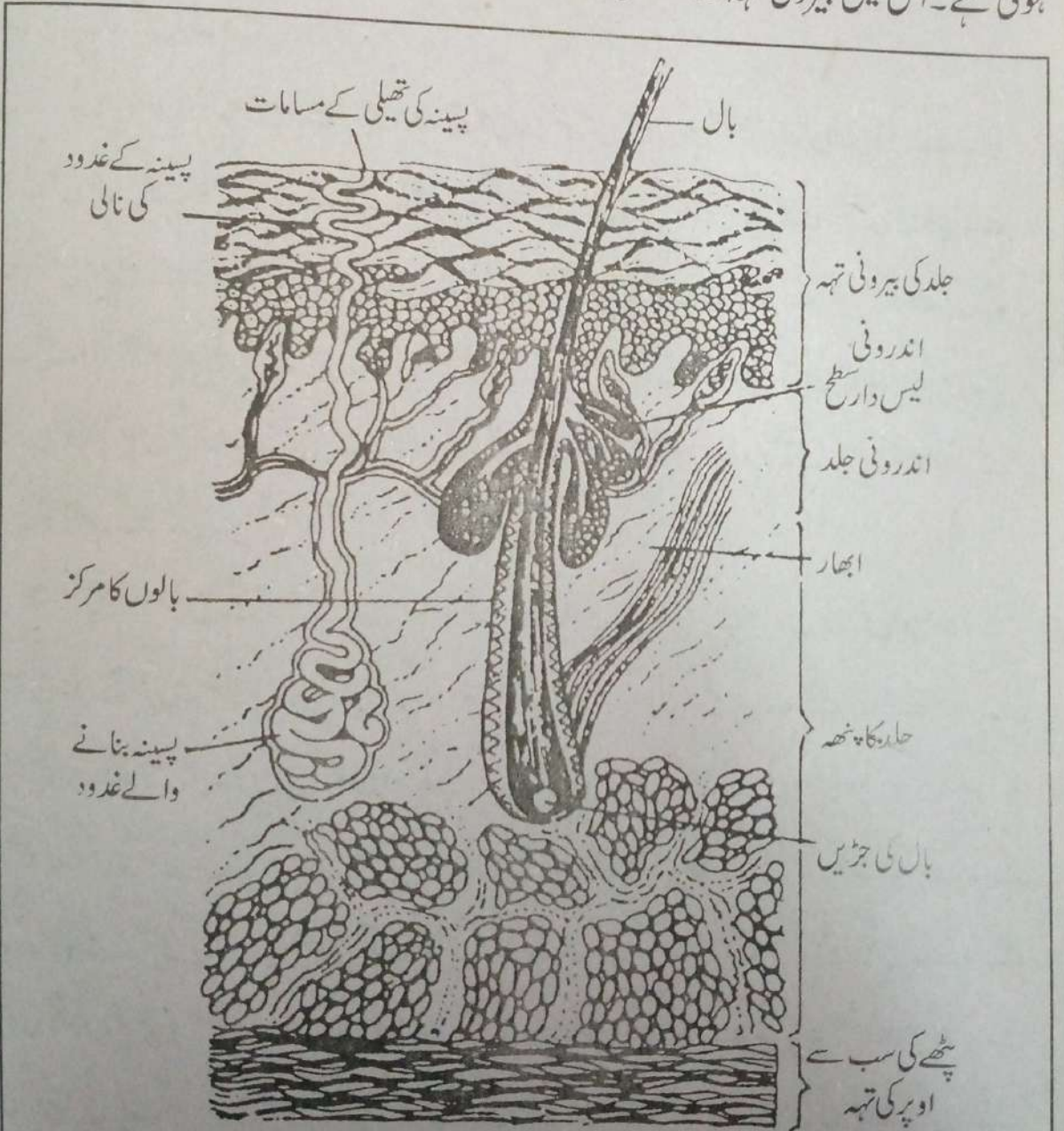
**پٹھے:-** ہڈیاں اور جوڑ پٹھوں سے ڈھکے ہوتے ہیں۔ جسم میں پٹھوں کی تشکیل جال نما ہوتی ہے۔ جو جسم کے کل وزن کا 50% حصہ ہے۔ پٹھوں کا گوشت ریشوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ جس کی وجہ سے حرکت ممکن ہوتی ہے۔ یہ پٹھوں کے بند کھلاتے ہیں۔ ہاتھ ہلاتے وقت جلد کے اندر حرکت کرتے ہوئے پٹھے واضح طور پر نظر آتے ہیں۔ جوڑ والی ہڈیوں کے ہلنے والے مقام پر ڈھکن نما ہڈی ہوتی ہے جو پٹھوں اور ہڈیوں پر گرفت رکھتی ہے۔ ہاتھ ہلاتے وقت کچھ پٹھے سکڑ کر بند کو کھینچتے ہیں جبکہ دیگر پٹھے حرکت کو منظم رکھتے ہیں۔

پٹھے دو طرح کے ہوتے ہیں۔ ارادی اور غیر ارادی۔ ارادی پٹھے ہماری خواہش اور ارادے کے تابع ہوتے ہیں۔ مثلاً ہاتھ، پاؤں، پیٹ، سر، آنکھیں، منہ، گال وغیرہ کے پٹھے ہمارے ارادے کے تابع ہوتے ہیں جبکہ خون کی رگوں، آنکھ کی پتلی، سانس کی نالی، غذا کی نالی، دل، پردہ شکم وغیرہ کا شمار غیر ارادی پٹھوں میں ہوتا ہے۔ مختصر یہ کہ ارادی پٹھے ہماری مرضی اور خواہش کے تحت حرکت کرتے ہیں۔ جبکہ غیر ارادی پٹھے اپنے طور پر ایک خاص ربط کے ساتھ حرکت کرتے ہیں۔ ورزش کے ذریعے ارادی پٹھوں کو مزید مضبوط اور توانا بنایا جاسکتا ہے۔ بھاری ورزش سے یہ پٹھے مضبوط تو ہو جاتے ہیں لیکن اپنی لچک کھودیتے ہیں۔ لیکن یوگا کی قسم کی ورزشیں نہ صرف یہ کہ پٹھوں کی لچک برقرار رکھنے میں معاون ثابت ہوتی ہیں بلکہ وہ انہیں متناسب بھی بناتی ہیں۔



پٹھوں اور لیگامنٹ پر ضرورت سے زیادہ دباؤ آنے کی صورت میں ان میں کھچاؤ آجاتا ہے (مثلاً چلتے چلتے پاؤں میں موج آجانا یا گرنا)۔ ایسی صورت میں آرام کرنے اور ٹھنڈے گرم پانی سے سیکنے سے درد میں افاقہ ہو سکتا ہے۔ متاثرہ حصہ پر لچکدار ELASTIC پٹی باندھنی چاہئے۔

جلد:۔ جلد کسی مکان کے بیرونی سادہ پلاسٹر کی طرح ہے۔ ہڈیوں کا ڈھانچہ پٹھے اور چربی وغیرہ جلد سے ڈھکے ہوتے ہیں، یہ جلد کئی تہوں کی بنی ہونے کے باوجود صرف ڈیڑھ ملی میٹر موٹی اور مسامات والی ہوتی ہے۔ اس میں بیرونی تہہ اور احساس کے غدود موجود ہوتے ہیں جس سے کسی چیز کو چھونے سے



شکل نمبر ۴ : جلد کی سات تہیں



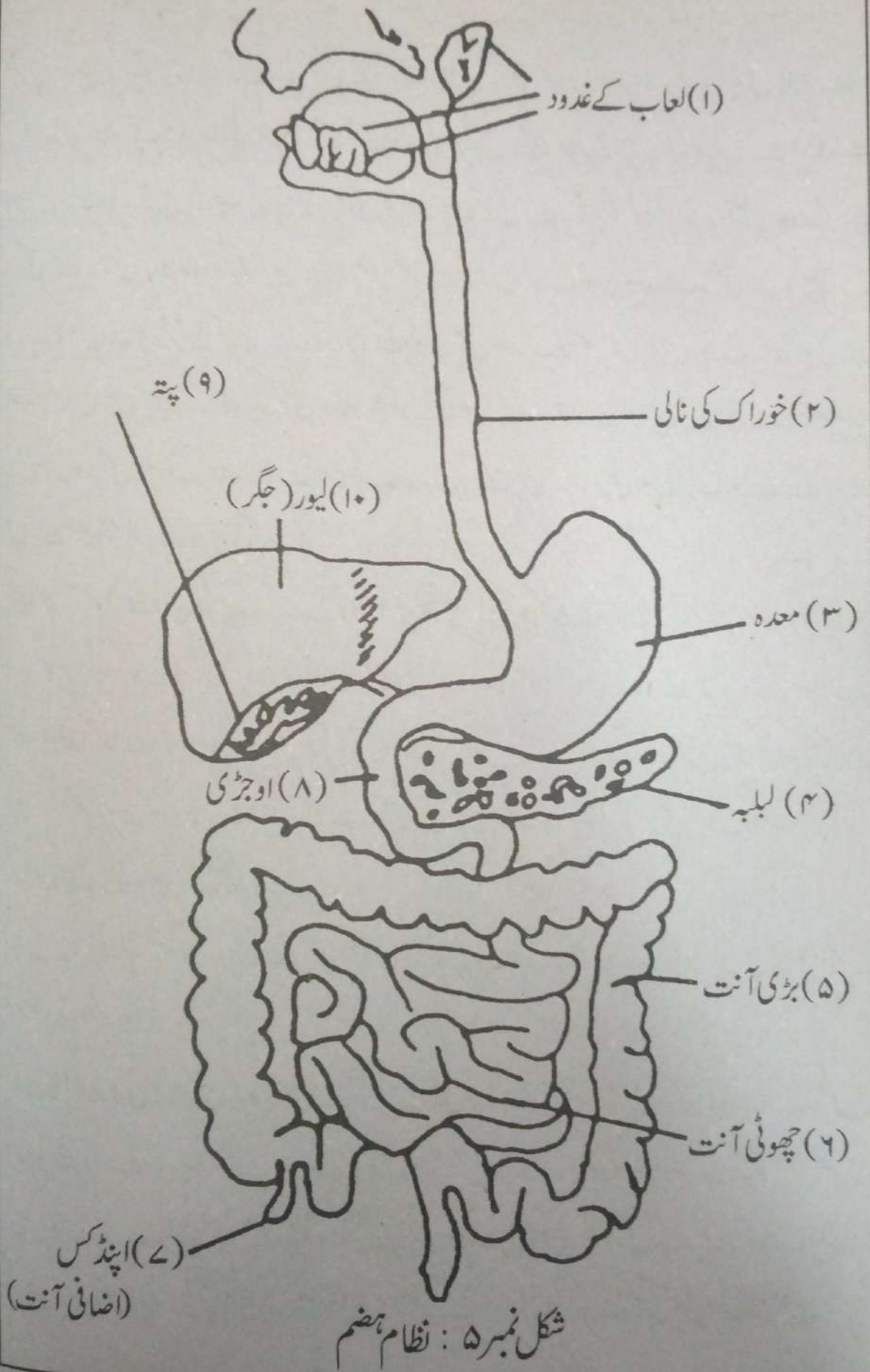
ایک احساس ملتا ہے۔ اس طرح پسینہ بھی محسوس ہوتا ہے۔ احساسات اندرونی اور بیرونی دونوں طرح کے ہوتے ہیں۔ جس سے کوئی چیز گرم، ٹھنڈی، نرم، سخت اور دباؤ وغیرہ محسوس ہوتا ہے۔ یہ احساسات ایک مواصلاتی نظام کے تحت دماغ کو منتقل کئے جاتے ہیں اور وہاں سے احکامات وصول کئے جاتے ہیں۔ جلد چربی اور پٹھوں کی حفاظت کرتی ہے۔ جراثیم کو جسم میں داخل ہونے سے روکتی ہے۔ اس کے علاوہ کچھ زہریلے عناصر جسم سے خارج کر کے خون کو صاف رکھتی ہے، پسینے کے ذریعے نمکیات کا اخراج کرتی ہے۔ سردی کے دنوں میں ٹھنڈک کو جسم میں داخل ہونے سے روکتی ہے اور گرمیوں میں پسینے کے ذریعہ گرمی کو خارج کر کے جسم کے درجہ حرارت کو متعادل رکھتی ہے۔ جسم پر جو بال ہیں وہ بھی جسم کے درجہ حرارت کو مناسب حد میں رکھتے ہیں۔ جلد پتلی اور نازک ہونے کے باوجود نہایت مضبوط اور لچکدار ہوتی ہے۔

**نظام ہضم (غذائیت پیدا کرنے والا جسم کا کیمیائی پلانٹ) :-** جسم میں موجود ہر نظام کو اپنا کام انجام دینے کیلئے اور اپنی نشوونما کیلئے اپنے اعضاء اور پٹھوں کے لئے خون درکار ہوتا ہے۔ ہم جو غذا کھاتے ہیں چاہے ٹھوس ہو یا مائع، وہ ہضم ہو کر جذب ہو جاتی ہے اور اس کا خون بنتا ہے۔ نظام ہضم، منہ اور منہ کے اندرونی حصے، غذا کی نالی، معدہ، چھوٹی و بڑی آنت، ایلیمینٹل والو، مقعد، بلبہ، جگر وغیرہ پر مشتمل ہے۔

**منہ :-** نظام ہضم کا دروازہ ہے۔ غذا اٹھوس اور مائع کی صورت میں منہ کے ذریعے ہی نظام ہضم میں داخل ہوتی ہے۔

**منہ کا اندرونی حصہ :-** دانتوں کے عقبی حصے میں واقع غار نما حصہ میں غذا کو چبایا جاتا ہے، جس سے لعابی غدود سے خارج ہونے والا لعاب غذا میں شامل ہو جاتا ہے اور کاربوہائیڈریٹ کو ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ کھاتے وقت غذا کو دس سے پندرہ دفعہ چبانا اشد ضروری ہے۔ کھانا کھاتے وقت گفتگو سے پرہیز کرنا چاہئے۔ ہاں البتہ ہلکی پھلکی موسیقی سے لطف اندوز ہونے میں کوئی مضائقہ نہیں۔







غذا کی نالی:- عام حالات میں یہ نالی دبی دبی سی رہتی ہے، لیکن جب اس میں غذا کو دھکیلا جاتا ہے تو وہ خاص طرح سے حرکت کرنا شروع کر دیتی ہے اور غذا کو معدہ میں پہنچاتی ہے۔

معدہ:- غذا معدے میں داخل ہوتی ہے تو وہاں پپسن (Pepsin) اور رینن (Renin) نامی دو رطوبتیں معدہ سے خارج ہوتی ہیں جس سے پروٹین کو ہضم کرنے میں مدد ملتی ہے۔ وہاں غذا کو خوب بلویا جاتا ہے۔ یہ عمل کوئی چار گھنٹے تک جاری رہتا ہے، اس طرح غذا نیم ہضم ہو جاتی ہے اور نیم ہضم مائع میں تبدیل ہو جاتی ہے اور معدے کے سکڑنے سے او جڑی میں داخل ہو جاتی ہے۔

بہت زیادہ پیٹ بھر کر کھانے سے پرہیز کرنا چاہئے تاکہ معدہ اپنا کام با آسانی کر سکے۔ کھانے کے اوقات کے درمیان جو وقفہ ہوتا ہے اس میں کچھ کھانے سے پرہیز لازم ہے نیز رات کے وقت معدہ کو 9 سے 10 گھنٹے کا آرام دینا چاہئے۔ 101 سال کی دراز عمر پانے والے بھارت کے سر ایم وشو سریا کا کہنا ہے کہ ”زیادہ تندرستی اور درازی عمر کیلئے جب زیادہ بھوک لگے تب ہی کھانا کھانا چاہئے۔“

چھوٹی آنت:- معدے کے عین نیچے گچھے کی صورت میں چھوٹی آنت واقع ہے جو عموماً 7 میٹر یا 23 فٹ لمبی ہوتی ہے۔ اس کے ابتدائی حصے کو جو 9 انچ کا ہوتا ہے، او جڑی کہا جاتا ہے۔ او جڑی سے گزرتے وقت غذا میں دو اور رطوبتیں شامل ہو جاتی ہیں جن میں سے ایک کا اخراج جگر سے اور دوسرے کا لیلے سے ہوتا ہے۔ او جڑی کے بعد چھوٹی آنت کا دوسرا حصہ شروع ہوتا ہے جو 7 سے 8 فٹ طویل ہوتا ہے۔ اسے Jejunum کہتے ہیں۔ اسکے بعد 15 تا 16 فٹ لمبی آنت کو Illum کہتے ہیں۔ مختصر یہ کہ ہاضم رطوبتیں چھوٹی آنت میں رستی رہتی ہیں اور غذا میں شامل ہو جاتی ہیں۔ پتے سے خارج ہونے والی رطوبت الکلی کی خاصیت رکھتی ہے، جبکہ معدے سے آنے والی غذا ایسڈ ہوتی ہے جسے پتے کی رطوبت معتدل بناتی ہے۔ اس طرح لیلے سے آنے والی رطوبت اپنا کام آسانی سے انجام دے پاتی ہے، وہ چربی کو چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں تقسیم کر کے قابل ہضم بناتی ہے۔ زیادہ تر غذا چھوٹی آنت میں ہضم ہو جاتی ہے اور اس میں سے امینو ایسڈ (Amino Acid)، مونو



سیکے رائیڈز (Monosaccharides) اور شکر کی قسم کے مونو گلیسرائیڈز اور دیگر چربی والے ایسڈ و ہود میں آتے ہیں جو چھوٹی آنت میں جذب ہو جاتے ہیں اور تلی ان میں سے خون پیدا کرتی ہے۔

بڑی آنت :- جو غذا جذب نہیں ہو پاتی وہ ایوسیکل والو کے ذریعہ بڑی آنت میں پہنچتی ہے۔ یہ دنیا کا بہترین گٹر سسٹم ہے۔ یہاں پانی میں چند قسم کے نمکیات جذب ہوتے ہیں بڑی آنت میں سکیم اینڈکس، کولون اور مقعد کا راستہ واقع ہے۔ کولون کی طوالت چار سے پانچ فٹ ہوتی ہے جو چار حصوں میں تقسیم ہوتی ہے۔ یہ حصے بتدریج Ascending Sigmoid اور

Descending Traverse کہلاتے ہیں۔ کولون نامی حصے میں سوجن ہوتی ہے جو Colitis کہلاتی ہے۔ اس کے بعد کے دو انچ طویل حصے کو مقعد کی نالی کہتے ہیں اور اس سارے راستے کے سرے پر مقعد ہوتی ہے جس کے ذریعے فضلہ خارج ہوتا ہے۔ غذا اگر صحیح طور پر ہضم ہوتی ہو اور پانی صحیح مقدار میں پیا گیا ہو تو فضلہ ”بندھا ہوا“ نرم اور بدبو سے قریب قریب پاک ہوتا ہے۔

اضافی آنت (Appendix) :- چھوٹی اور بڑی آنت جہاں ملتی ہیں اس جگہ پر ایک حصہ سکیم کہلاتا ہے۔ وہاں سے ایک چار انچ کی نلی نکلی ہوتی ہے جو اینڈکس کہلاتی ہے۔ اس پر غیر ضروری دباؤ آنے یا متعدی جراثیم کے اثرات ہونے کی صورت میں اس پر سوجن ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے ناقابل برداشت تکلیف ہوتی ہے۔ اس تکلیف سے بچنے کیلئے ضروری ہے کہ اکیو پریشر کا سہارا لیا جائے اور غذا میں رد بدل کر کے پھل اور سبزی پر انحصار کیا جائے۔ اس طرح سے آپریشن سے بچا جاسکتا ہے۔

لبلبہ (Pancreas) :- یہ بھی نظام ہضم کا ایک حصہ ہے۔ یہ انسولین پیدا کرتا ہے اور اس وجہ سے اسے رطوبتی غدود کہا جاتا ہے۔ اس سے رسنے والی رطوبت یعنی انسولین کا ربوہائیڈریٹ، پروٹین اور چربی والے اجزاء کو ہضم ہونے میں معاون ہوتی ہے۔ انسولین خون میں موجود شکر کی مقدار کو حد اعتدال میں رکھتی ہے۔ جسم کو جب بھی کوئی کام اچانک کرنا پڑ جائے تو ایڈرینل کا رساؤ بڑھ جاتا ہے جس سے لبلبہ کا انسولین پیدا کرنے والا حصہ اپنی رفتار کم کر دیتا ہے اور شکر کو وہاں جانے دیتا ہے جہاں اس کی اشد ضرورت ہو۔ لیکن اشتعال کی وجہ سے ایڈرینل کے غدود کو زیادہ کام کرنا



پڑتا ہے تو بار بار لبلبے کی رفتار سست پڑ جاتی ہے اور وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ اس کی کارکردگی مستقل طور پر سست ہو جاتی ہے۔ اس صورت میں ذیابیطیس کی شکایت ہو جاتی ہے۔ لہذا وہ لوگ جن کا وزن کم ہونے کے باوجود ذیابیطیس کی شکایت ہوا نہیں چاہئے کہ وہ بے جا اشتعال سے پرہیز کریں اور ایڈرینل کے غدود کو کنٹرول کر کے لبلبے کو زیادہ کام کرنے کا موقع دیں۔ اگر لبلبہ زیادہ کام کرے گا تو کمزور زیادہ مقدار میں استعمال ہونے لگے گی جس کے نتیجے میں خون کا دباؤ کم ہو گا اور سردرد اور آدھاسیسی (Migrane) وغیرہ کی شکایت پیدا ہوگی۔

**جگر (Liver):**۔ ہمارے جسم میں حرارت پیدا کرنے والا ایک ری ایکٹر موجود ہے۔ اس میں گرمی کو منظم کرنے اور ٹھنڈک پیدا کرنے والی مشین کا ہونا ضروری ہے اور ہمارا جگر ایسی ہی ایک مشین ہے۔ اس کے کام کو موٹر کے ریڈی ایٹر سے تشبیہ دی جاسکتی ہے۔ یہ پتہ میں رس (Bile) پیدا کرتی ہے جو پتے میں جمع ہوتا ہے اور پھر وہاں سے حسب ضرورت چھوٹی آنت میں گرتا ہے۔ اس طرح نیم مائع غذا جو ایسڈ کی کیفیت کی حامل ہوتی ہے وہ الکی میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ اب اگر جگر پتے کی رطوبت ضروری مقدار میں پیدا نہ کرے اور اس کا بہاؤ چھوٹی آنت کی طرف باقاعدگی سے نہ ہو تو نظام ہضم میں بگاڑ پیدا ہو جاتا ہے اور تیزابیت بڑھ جاتی ہے۔ جسم میں غیر ضروری حرارت (تبخیر) بڑھ جاتی ہے۔ تیزابیت بڑھنے سے گیس پیدا ہونے لگتی ہے اور گلے میں خوراک کی نالی میں جلن ہونے لگتی ہے۔ جس سے دانت اور مسوڑھے کمزور ہوتے ہیں، منہ اور آنتوں میں چھالے پڑ جاتے ہیں۔ دوسری طرف بہت زیادہ مصنوعی گرمی کی وجہ سے سردی ہو جاتی ہے۔ اس سے آنکھوں کو نقصان ہوتا ہے اور عینک لگانی پڑتی ہے۔ مادہ منویہ میں ضعف پیدا ہوتا ہے۔ مردوں کو بے خوابی اور سرعت انزالی و احتلام کی شکایت ہو جاتی ہے۔ جبکہ عورتوں میں ایام کی بے قاعدگی کی شکایت عام ہوتی ہے۔ علاوہ ازیں جلدی امراض بھی پیدا ہو سکتے ہیں اور بال گرنے لگتے ہیں۔ یرقان کا امکان بڑھ جاتا ہے۔ یکے بعد دیگرے ان امراض میں مبتلا ہونے کی وجہ سے طبعیت میں تناؤ اور چڑچڑاپن، غصہ آنا (Short Temperedness) جیسی خرابیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔



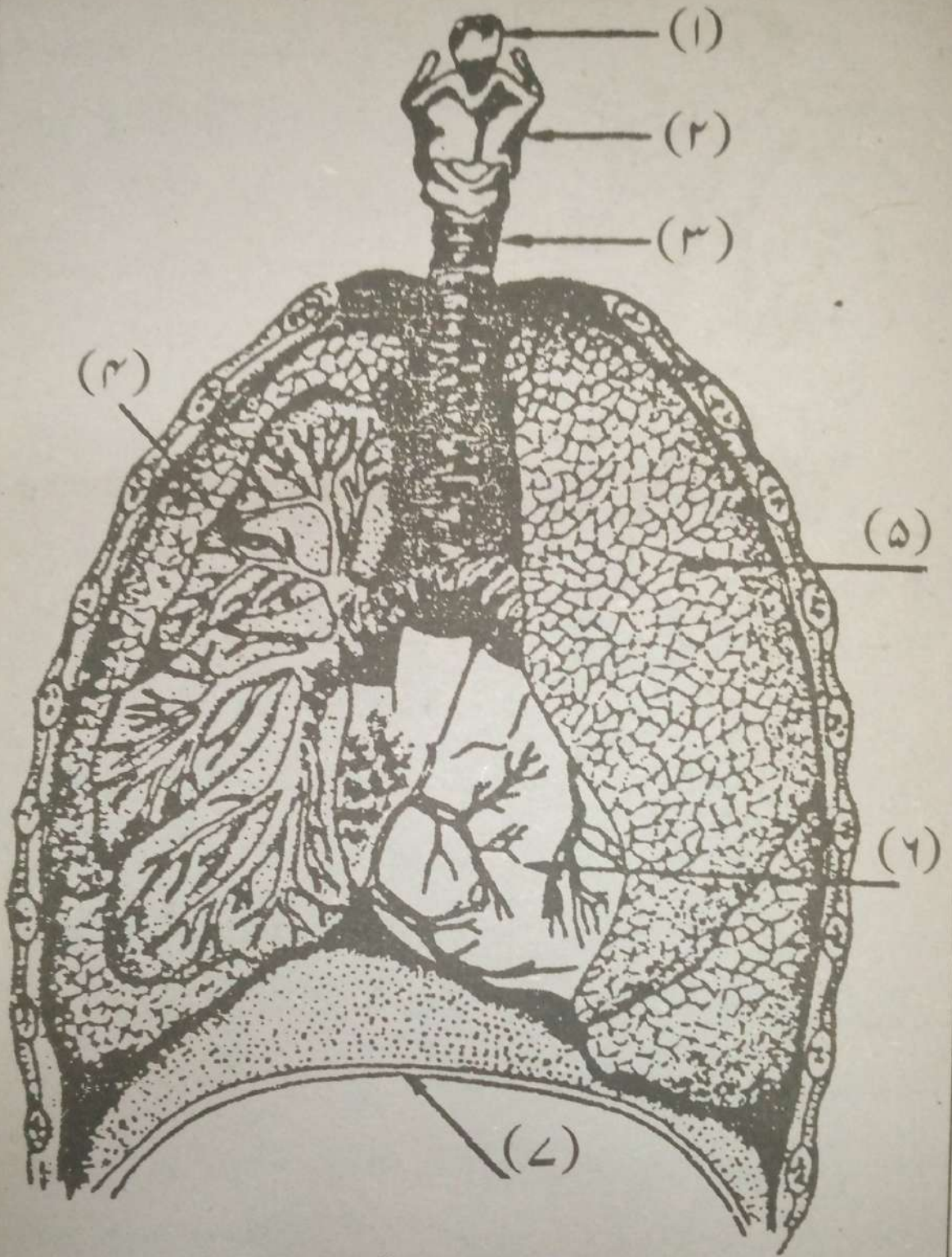
لہذا جگر کے افعال کو درست رکھنا انتہائی ضروری ہے۔ جگر ہمارے جسم کا نہایت ہی اہم عضو ہے۔ جو چربی، معدنیات اور حیاتیات کا ذخیرہ کرتا ہے۔ شکر کو گلوکوز میں اور پھر شکر میں تبدیل کرتا ہے۔ غیر ضروری عناصر کا خاتمہ کرتا ہے اور انہیں جسم سے خارج کرتا ہے۔ اس نقطہ نظر سے دیکھا جائے تو زندگی کے معیار کا پورا دار و مدار جگر پر ہے۔ جسم میں بہت زیادہ گرمی موجود ہو تو اس کے فعل میں فرق آ جاتا ہے اور وہ سست پڑ جاتا ہے۔ کو بولٹ، انفرا ریڈ، ایکسرے، اور حرارت پیدا کرنے والی اینٹی بائیوٹک ادویات سے جگر کو نقصان پہنچتا ہے۔ ان حالات میں گرمی دور کرنے کے طریقے اس کتاب میں دیئے گئے ہیں ان پر عمل کیا جائے۔ جگر کے فعل کو ایڈرینل کا رطوبتی غدود (پوائنٹ 28) منظم رکھتا ہے۔

**نظام تنفس (سانس):**۔ جسم کو نشوونما کیلئے جس طرح غذا کی ضرورت ہوتی ہے، اسی طرح توانائی کیلئے آکسیجن کی بھی ضرورت پڑتی ہے۔ خلیات میں جمع شدہ عناصر میں قوت پیدا کرنے میں آکسیجن کام آتی ہے۔ خون پھیپھڑوں میں سے آکسیجن حاصل کر کے جسم کے تمام زندہ خلیات تک پہنچاتا ہے۔ اس ہوا کی بڑی اہمیت ہے۔ کیونکہ اگر تین منٹ تک دماغ کو آکسیجن نہ ملے تو اسکے خلیات مرنے لگتے ہیں اور یہ مردہ خلیات پھر کبھی بھی دوبارہ زندہ نہیں ہو سکتے۔ اس طرح دماغ کو مستقل طور پر نقصان پہنچ سکتا ہے۔

جب ہم سانس لیتے ہیں تو ہواناک میں داخل ہوتی ہے، جہاں ذرات کو پگھلا کر ہوا کو نمی انگیز بنایا جاتا ہے بعد ازاں یہ ہوا پھیپھڑوں میں داخل ہوتی ہے۔ پھیپھڑے اس ہوا سے آکسیجن کو جذب کر لیتے ہیں اور خون میں موجود کاربن ڈائی آکسائیڈ کو الگ کر کے ناک کے ذریعے باہر دھکیل دیتے ہیں۔ خون اس آکسیجن کو جسم کے تمام حصوں میں پہنچاتا ہے۔ (ملاحظہ ہو شکل نمبر 6 اور 7)

سانس کی آمد و رفت کا راستہ صاف، چوڑا اور کھلا ہونا چاہئے تاکہ پھیپھڑے احسن طریقے سے اپنا فعل انجام دے سکیں۔ یعنی ایک طرف سے ہوا پھیپھڑوں میں داخل ہو سکے اور دوسری طرف سے کاربن ڈائی آکسائیڈ خارج ہو سکے۔ اگر اس راستے کی دیواروں پر بلغم جمع





شکل نمبر ۶ : نظام تنفس

(۱) زبان (۲) آواز کا بکس (۳) سانس کی نالی (۴) پھیپھڑوں میں موجود خون کی نسیں اور ذیلی نسیں (۵) خون کی نالیاں (۶) دل (۷) پیٹ کا پردہ (ڈایا فرام)



ہو جائے اور ہوا کی آمدورفت میں خلل واقع ہو تو سانس گھٹنے لگتا ہے۔

پھیپھڑوں کی قوت کا رکو پوری طرح بڑھانا چاہئے تاکہ خون صاف رہے اور زہریلے مادے (Toxins) خارج ہو سکیں۔ تیراکی، دوڑ اور ورزش کے ذریعے پھیپھڑوں کی قوت بڑھائی جاسکتی ہے۔ ورزش کا آسان طریقہ باب 5 میں درج ہے۔

ہم سانس کے ذریعے جو ہوا لیتے ہیں اس کا صاف اور خالص ہونا ضروری ہے۔ جو لوگ گھنی آبادی اور بھیڑ بھاڑ والے شہروں میں رہتے ہیں یا ادویات، کیمیکل اور تمباکو وغیرہ کے کارخانوں یا بند جگہوں میں کام کرتے ہیں، انہیں چاہئے کہ وہ باقاعدگی سے کھلے میدانوں میں جائیں اور باقاعدہ ورزش کا اصول اپنائیں تاکہ



شکل نمبر ۱ :

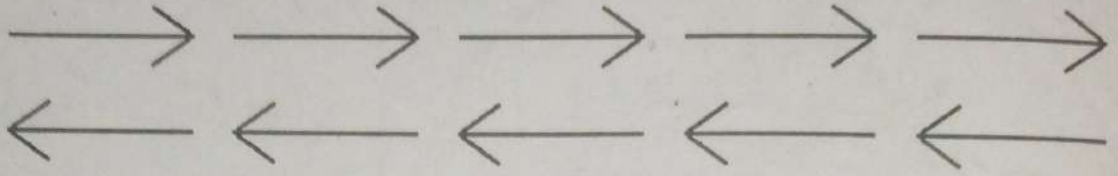
ہوا اور خون کے خلیات کا ایک خاکہ

پھیپھڑے جو جسم میں سب سے زیادہ جگہ گھیرتے ہیں اور بڑی اہمیت کے حامل ہیں، مضبوط رہیں۔ پھیپھڑے ہمارے جسم کے تمام اہم اعضاء اور دماغ کو آکسیجن مہیا کرتے ہیں۔ اگر دماغ کو صرف تین منٹ کے لئے بھی آکسیجن کی فراہمی بند کر دی جائے تو دماغ کام کرنا بند کر دیتا ہے، لہذا ہم جتنی زیادہ ہوا پھیپھڑوں میں جمع رکھیں گے اتنا ہی ہماری توانائی میں اضافہ ہوگا۔

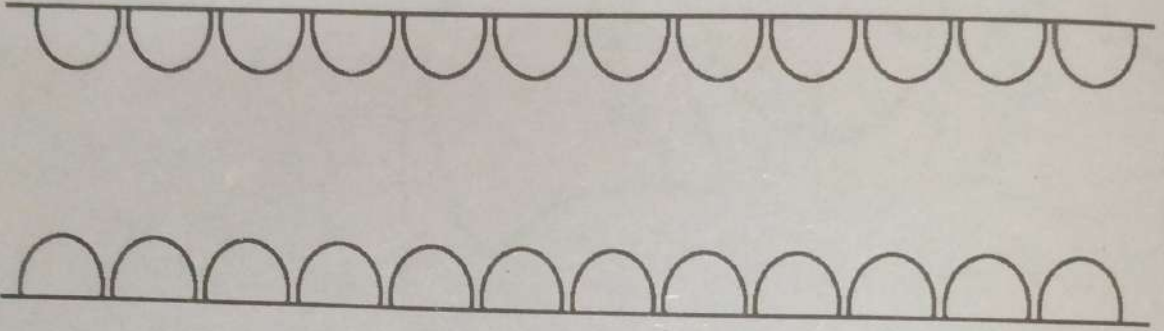
دل۔ خون کا گردش نظام :- دل ایک پمپ ہے جو مسلسل کام کرتا رہتا ہے، یہ اندر سے کھوکھلا، چار خانوں والا اور مضبوط تھیلی جیسا عضو ہے۔ دل سکڑنے اور پھیلنے کے عمل کے ذریعے سے خون حاصل



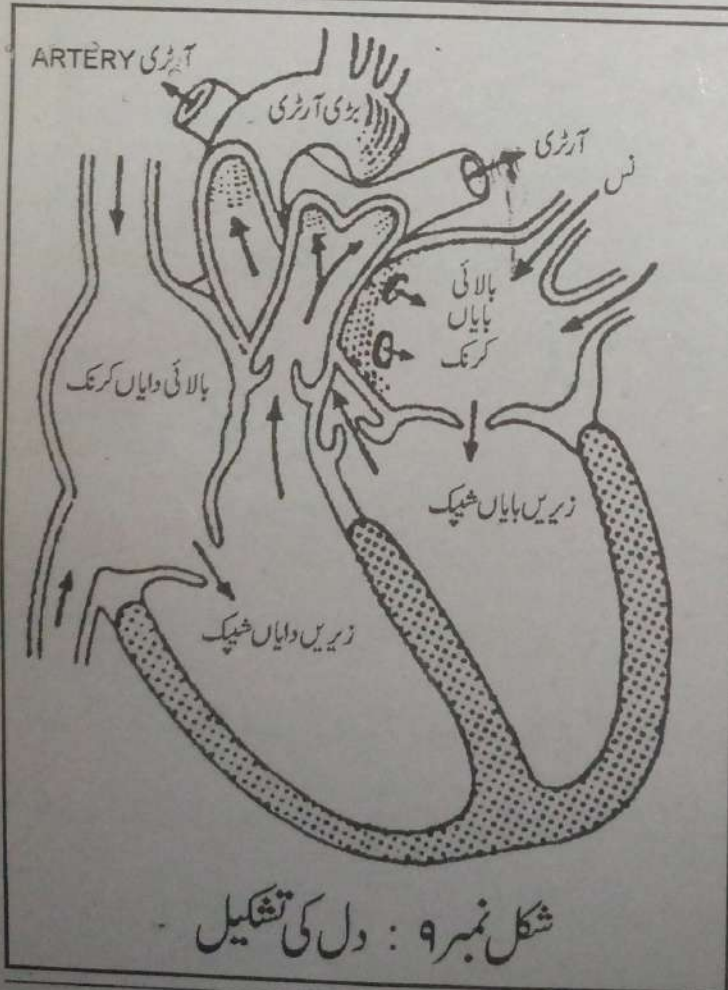
## سانس کا کھلا ہوا راستہ



## بند راستہ



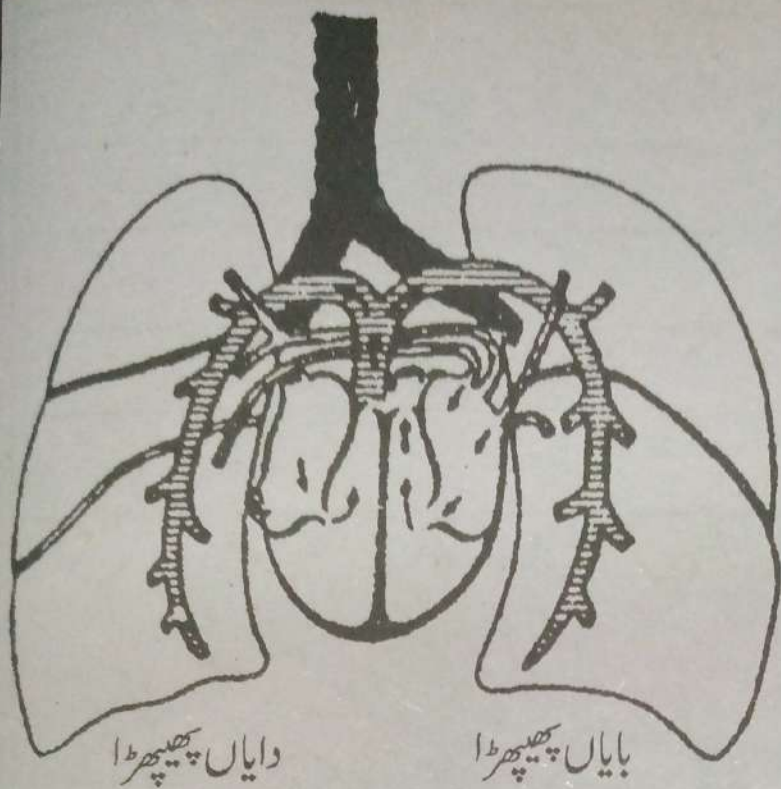
## شکل نمبر ۸



## شکل نمبر ۹ : دل کی تشکیل

کرتا ہے اور جسم کے دیگر حصوں کی جانب قوت سے دھکیلتا ہے۔ دل کے چار خانے ہیں۔ جب وہ پھیلتا ہے تب دائیں طرف کے اوپر کے خانے میں صاف اور خالص خون داخل ہوتا ہے۔ اسی وقت بائیں طرف کے اوپر کے خانے میں پھیپھڑوں کا صاف کیا ہوا خون آتا ہے۔ وہاں سے والو کے ذریعے گندہ یا کثافت شدہ خون دائیں طرف کے نیچے کے خانے میں





شکل نمبر ۱۰: پھیپھڑے میں خون کی صفائی کا کام

جاتا ہے۔ اسی طرح صاف خون بائیں طرف کے نیچے کے خانے میں جاتا ہے۔ پھر جب دل سکڑتا ہے تو غیر خالص خون پھیپھڑوں کی طرف اور خالص خون پورے جسم میں دھکیل دیا جاتا ہے۔ (ملاحظہ کریں شکل نمبر 9 اور 10) اگر کوئی شخص فارغ ہو اور کام نہ کر رہا ہو تو اس کا دل ایک منٹ میں اندازاً 72

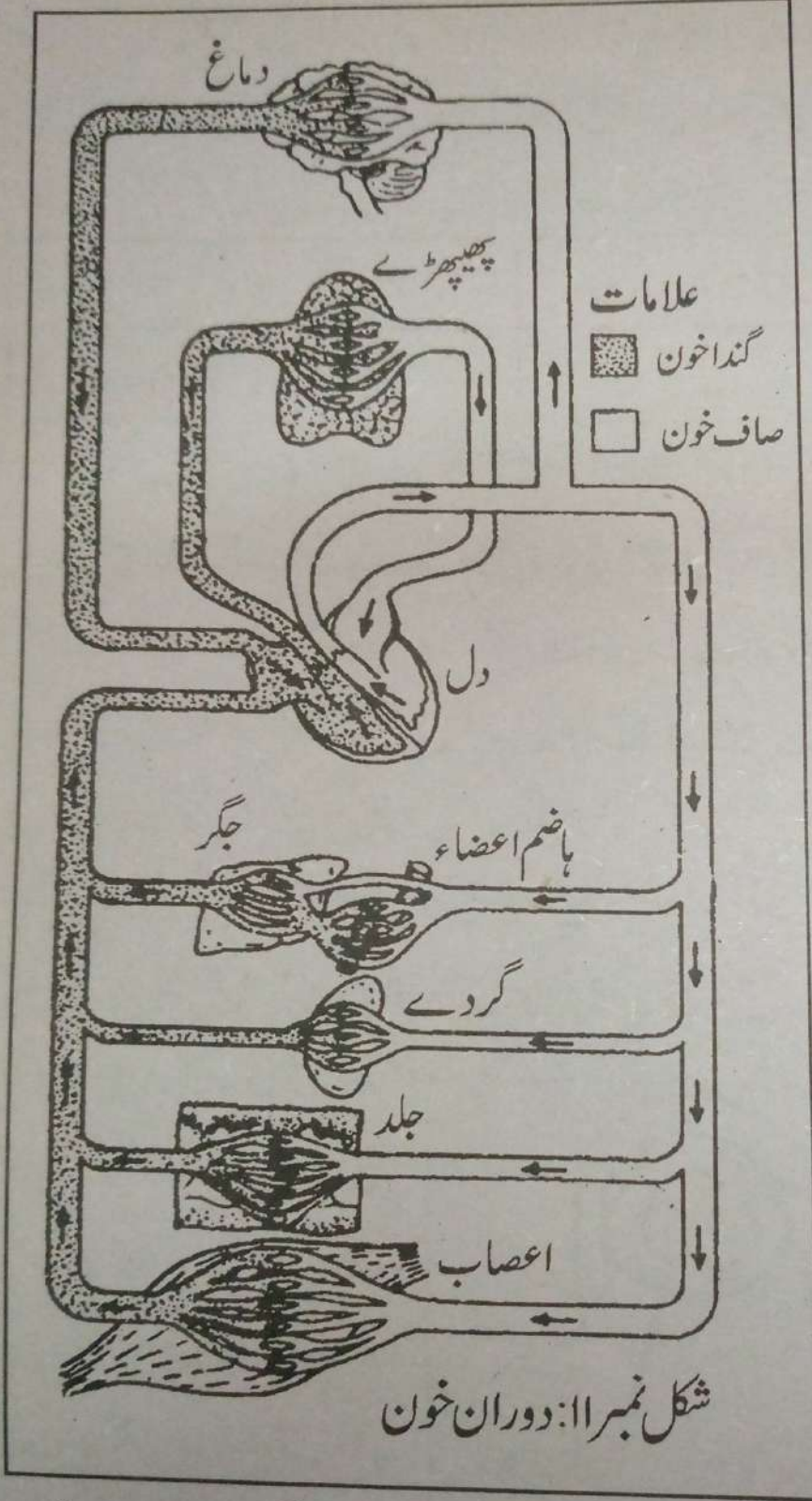
مرتبہ دھڑکتا ہے۔ جسمانی محنت کرنے والے کا دل ایک منٹ میں تقریباً 50 تا 60 دفعہ دھڑکتا ہے۔ اس طرح دل کم کام کرتا ہے۔ لہذا عارضہ قلب کا امکان کم ہو جاتا ہے۔ اسی لئے تیرا کی یوگا اور دیگر ورزشوں کی سفارش کی جاتی ہے۔ دل ہماری مٹھی کے برابر ہوتا ہے۔ مرد کے دل کا وزن تقریباً 300 گرام جبکہ عورت کے دل کا وزن اندازاً 250 گرام ہوتا ہے۔ ایک منٹ میں اندازاً 5 لیٹر خون دل میں سے گزرتا ہے۔

دل کے فعل کو درست اور منظم رکھنے کیلئے اس کے ارد گرد کے پٹھوں کی دیواروں کو آکسیجن، خون کی گردش اور برقی رو کی ضرورت پڑتی ہے۔ مکمل آرام، ایکویپریشن کے ذریعے علاج اور سونے میں چھمکائے ہوئے پانی کے ذریعے دل کو مکمل طور پر فعال بنایا جاسکتا ہے۔

خون:- چھوٹی آنت میں جو غذا جذب ہوتی ہے، تلی اسمیں سے خون پیدا کرتی ہے۔ یہ خون وہاں سے دل میں پہنچتا ہے جہاں اسے جسم کے دیگر حصوں میں پمپ کر دیا جاتا ہے۔ جس سے جسم کے ہر خلیے کی

نشو نما ہوتی ہے۔ خون ان  
اجزاء میں سے کاربن جذب  
کر لیتا ہے۔ اور بعد میں دل  
کے راستے پھیپھڑوں میں  
جاتا ہے۔ وہاں وہ صاف ہو کر  
دوبارہ دل کے ہی راستے  
پورے جسم میں بہتا ہے۔

خون گردوں میں  
سے گزرتا ہے تو اس دوران  
زہریلے اور غیر ضروری مادے  
چھن کر پیشاب کی صورت میں  
خارج ہو جاتے ہیں۔ یہیں  
سے پیشاب کو پیشاب کی  
نالیوں کے راستے مثانے میں  
بھیجا جاتا ہے جہاں سے اس کا  
اخراج ہو جاتا ہے۔ اگر  
پھیپھڑوں کا فعل درست نہ ہو تو



خون میں شامل کاربن ڈائی آکسائیڈ اور دیگر بیرونی اجزاء (Toxins) کا مکمل طور پر اخراج نہیں  
ہو سکتا۔ جس کی وجہ سے گردوں کو بہت زیادہ کام کرنا پڑتا ہے۔ نتیجتاً اس کی اخراج کی اہلیت اور رفتار  
میں فرق آ جاتا ہے۔ پھر باقی رہ جانے والے یہ کثیف اجزاء جلد سے باہر آتے ہیں۔ اس عمل کو ہم  
جلدی امراض کہتے ہیں۔



دماغی آب حیات :- خون کے وہ خلیات جو دماغ سے وابستہ ہیں، خون میں سے ایک خاص قسم کا مائع آب حیات تیار کرتے ہیں، وہ دماغ اور ریڑھ کی ہڈی کو انکی اصل حالت میں رکھتا ہے۔ 100 ملی گرام آب حیات میں مندرجہ ذیل اجزاء ہوتے ہیں۔

پروٹین: 15 تا 45 ملی گرام	گلوکوز: 40 تا 50 ملی گرام
کلورائیڈ: 720 تا 750 ملی گرام	خلیات: +0.5 جذب کرنے والے خلیات وغیرہ

یہ مائع ہر ساڑھے پانچ گھنٹے میں 125 ملی گرام بنتا ہے، یعنی 24 گھنٹوں میں 545 ملی گرام۔ آب حیات میں 200 تا 250 ملی گرام گلوکوز بنتا ہے اور جسم میں استعمال ہوتا ہے۔ جس سے جسم کے تمام اعضاء کو قوت ملتی ہے۔ یہ مائع خون میں شامل نہیں ہو پاتا اس کے باوجود کچھ یوگی اسکو یوگا کے مخصوص عمل سے تالو کے ذریعے جذب کر لیتے ہیں، جسے امرت پان (آب حیات نوشی) کہتے ہیں۔ اس طرح امرت پان کرنے سے بھوک و پیاس میں بیکھری واقع ہو جاتی ہے۔ کچھ یوگی قلیل مقدار میں غذا اور پانی لیتے ہیں اور روحانی (پاکیزہ) زندگی گزارتے ہیں۔

ہائی بلڈ پریشر کی بنیادی وجہ :- دماغی آب حیات تیسرے وینٹریکل (نلی) میں نیچے سے داخل ہوتا ہے اور اسی نلی کے



اوپر سے گزرتا ہوا مرکزی اعصابی نظام میں داخل ہو جاتا ہے۔ جب اس میں سوڈیم کلورائیڈ یعنی سمندری نمک کی مقدار بڑھ جاتی ہے یا پھر تناؤ کی وجہ سے نلی کے منہ پر واقع باریک والو سخت ہو جاتا ہے تو اس کے بہاؤ میں رکاوٹ پیدا

ہو جاتی ہے۔ لہذا تیسری وینٹریکل اسے باہر نکالنے کیلئے زور لگاتی ہے۔ اسی صورتحال کو ہائی بلڈ پریشر کی بنیادی وجہ بتایا جاتا ہے۔ اسی نلی کے درمیان پینیل غدود واقع ہے اور ہائی بلڈ پریشر کی وجہ سے اسے نقصان پہنچتا ہے۔ غدود کے باہمی ربط میں بگاڑ پیدا ہوتا ہے اور جسم میں بے قاعدگی کی کیفیت رونما ہونے لگتی ہے۔

ہائی بلڈ پریشر کنٹرول کرنے کیلئے مندرجہ ذیل علاج تجویز کیا جاتا ہے۔

- (1) فوری آرام کیلئے پینیل اور دیگر طوبقی غدود پر ایکویپریشر کے اصول کے تحت دباؤ ڈالیں۔
- (2) مستقل افاقے کیلئے سمندری نمک کا استعمال بالکل بند کر دیں۔ اس کے بدلے پہاڑی نمک یا کالانمک استعمال کیا جاسکتا ہے۔

(3) اس نظام کو مزید فعال بنانے کیلئے سونا، چاندی اور تانبے کا چھمکایا ہوا پانی پیئیں۔

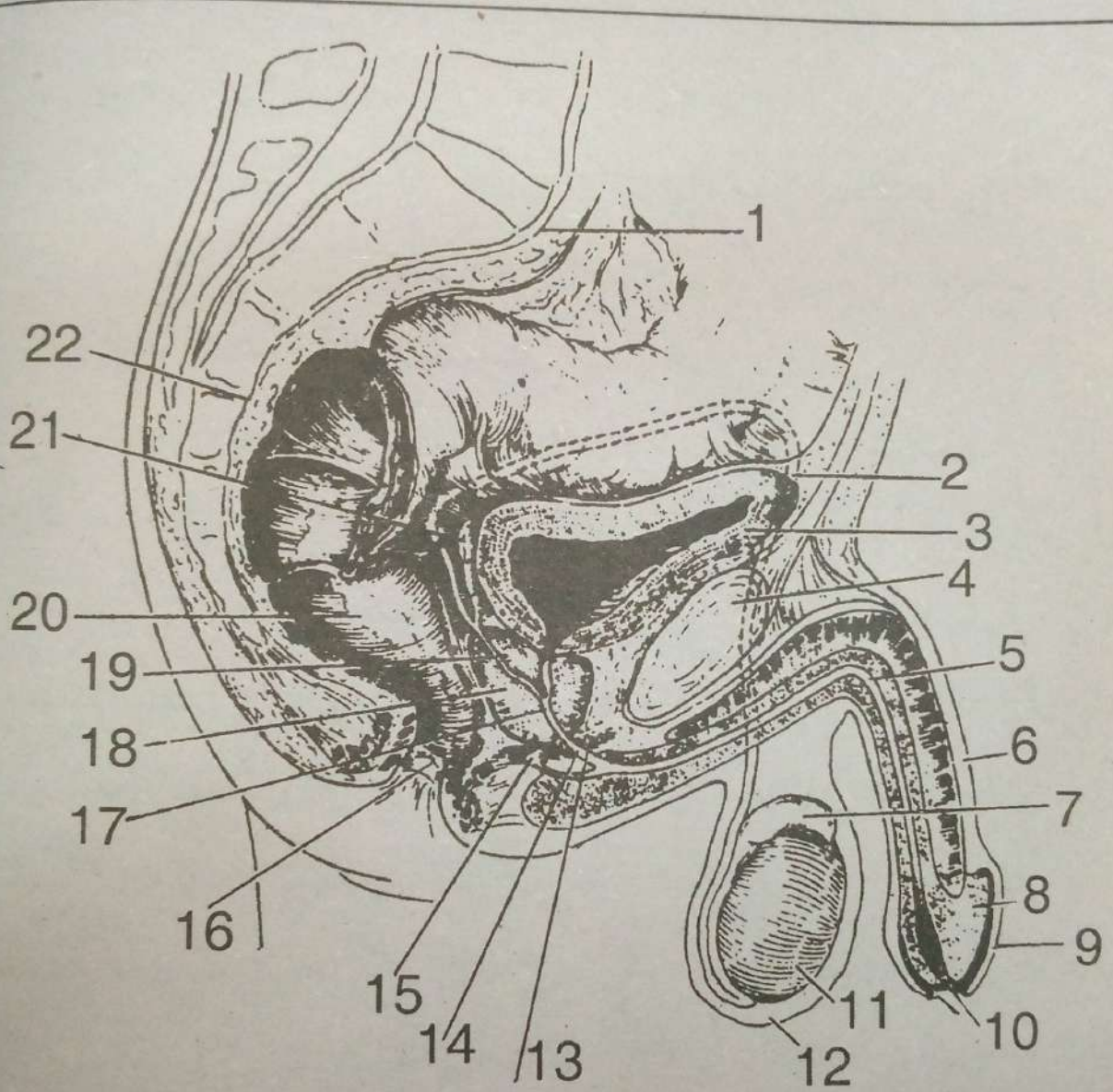
**خون کا کم دباؤ (Low B.P.):** جب لبلبہ زیادہ کام کرنے لگتا ہے تو خون میں گلوکوز کی مقدار کم ہونے لگتی ہے اور آب حیات میں بھی شکر کم ہو جاتی ہے۔ جس کی وجہ سے قوت میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ دماغ کے اہم حصوں کو متحرک کرنے والی قوت نہ ہونے کی وجہ سے اس کے کام میں سست روی پیدا ہو جاتی ہے۔ ایسی حالت میں مریض کو فوری طور پر زیادہ شکر والی چائے، کافی یا گرم دودھ دیا جائے۔ مستقل علاج کیلئے لبلبہ کو کنٹرول میں رکھیں۔

**پیشاب کا نظام :-** اس نظام میں بنیادی اعضاء صرف دو گردے ہیں جو پیٹ کے پچھلے حصے میں ہوتے ہیں۔ گردوں میں سے روزانہ تقریباً 175 لیٹر خون گزرتا ہے۔ جس میں سے زہریلے اور فاسد عناصر چھن کر الگ ہو جاتے ہیں۔ اس عمل سے تقریباً ڈیڑھ لیٹر کے قریب پیشاب بنتا ہے اور وہ مثانے میں جمع ہوتا رہتا ہے۔ جب مثانہ بھر جاتا ہے تو سکڑنے لگتا ہے اور اس طرح پیشاب کا اخراج کر دیا جاتا ہے۔

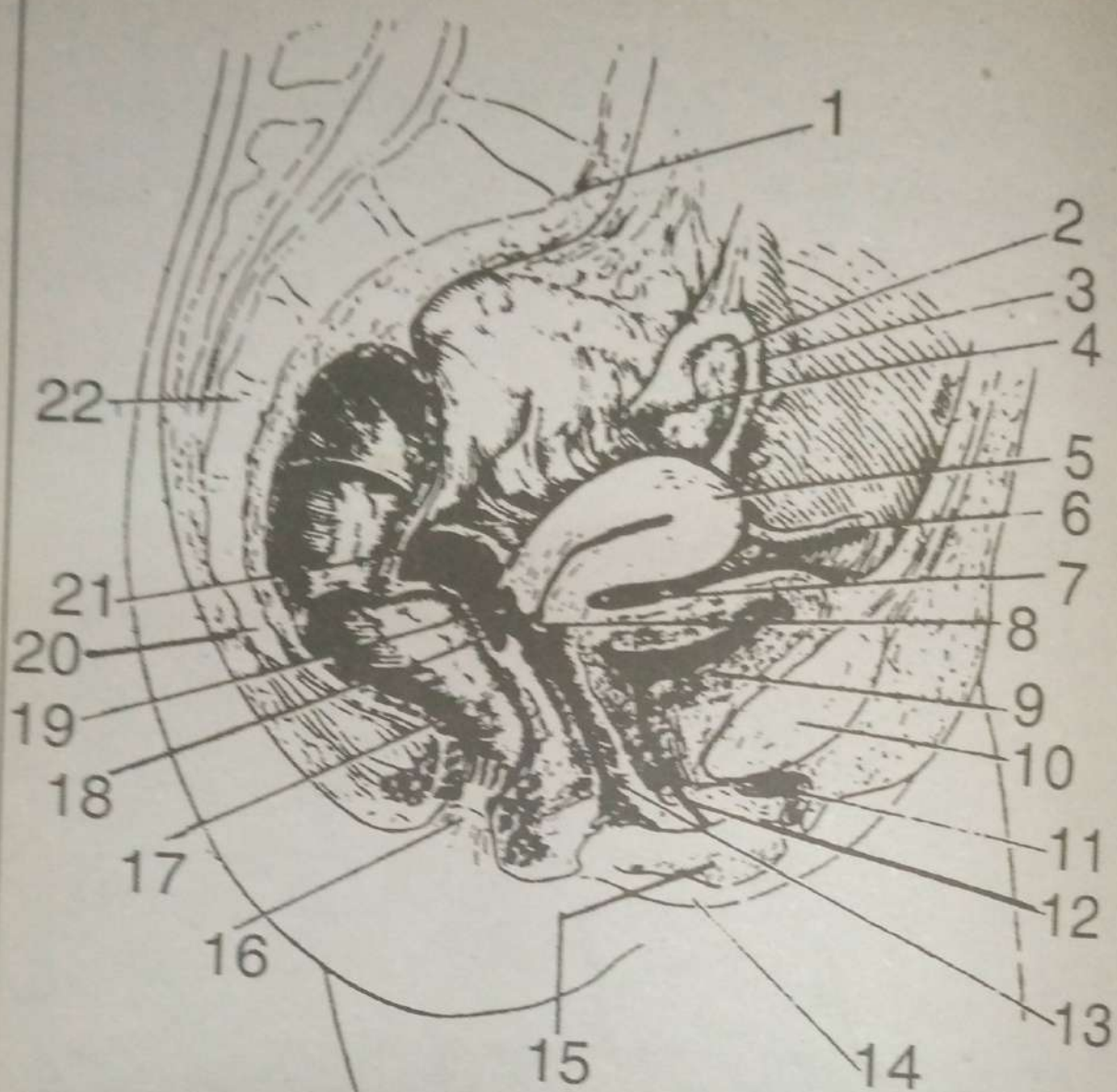
**نظام تناسل :-** اس عمل کے ذریعے تناسل کا سلسلہ جاری رہتا ہے اور انسانی نسل آگے بڑھتی ہے۔ عورت اور مرد کے اتصال سے ایک اور انسانی جسم وجود میں آتا ہے۔ اتصال میں زندگی کا ایک نایاب



و بے مثال لطف ہے، لہذا ضروری ہے کہ ان اعضاء کی مکمل حفاظت کی جائے اور انہیں صاف ستھرا رکھا جائے۔ ان اعضاء میں پیدا ہونے والے مادہ منویہ اور بیج کو بلوغت تک محفوظ رکھنا اشد ضروری ہے۔ لڑکیوں کو عموماً 12 تا 14 سال کی عمر میں ماہواری آنا شروع ہو جاتی ہے۔ جبکہ لڑکوں کو



1. پیشاب کی نس
  2. مادہ منویہ کے اخراج کی نالی
  3. مثانہ
  4. کو لہے کی ہڈی کا جوڑ
  5. پیشاب کا مسام دار راستہ
  6. عضو
  7. مادہ منویہ کا راستہ
  8. سپاری (مردانہ عضو کا اگلا حصہ)
  9. سپاری کی چلد
  10. پیشاب کی نکاسی
  11. مادہ منویہ کی تھیلی
  12. خصے
  13. پیشاب کی پیداوار کا پردہ
  14. پیشاب کا راستہ
  15. پیشاب کے راستے کے اندرونی غدود
  16. مقعد
  17. پیشاب کا راستہ
  18. مردانہ غدود
  19. مادہ منویہ کے اخراج کی نالی
  20. اوچڑی
  21. مادہ منویہ کی پیداوار
  22. ریڑھ کی ہڈی
- شکل نمبر ۱۳ : مرد کے اعضاء متناسل



1. بالائی نس 2. رحم کی نالی 3. جہار 4. رحم 5. گول عضلات 6. راورم 7. گردن 8. مثانہ 9. کلیوں کی ہڈی کا جوڑ  
 10. اندام نہانی کا بالائی پردہ 11. پیشاب کا راستہ 12. مباشرت گاہ 13. اندام نہانی 14. عضو مخصوص کا بڑا حصہ  
 15. عضو مخصوص کا چھوٹا حصہ 16. مقعد 17. اوڑھی 18. اندرونی پیدائی 19. پیدائی کا اندرونی حصہ 20. ریڑھ کی ہڈی کی ڈوم  
 21. عضلات رحم 22. ریڑھ کی ہڈی

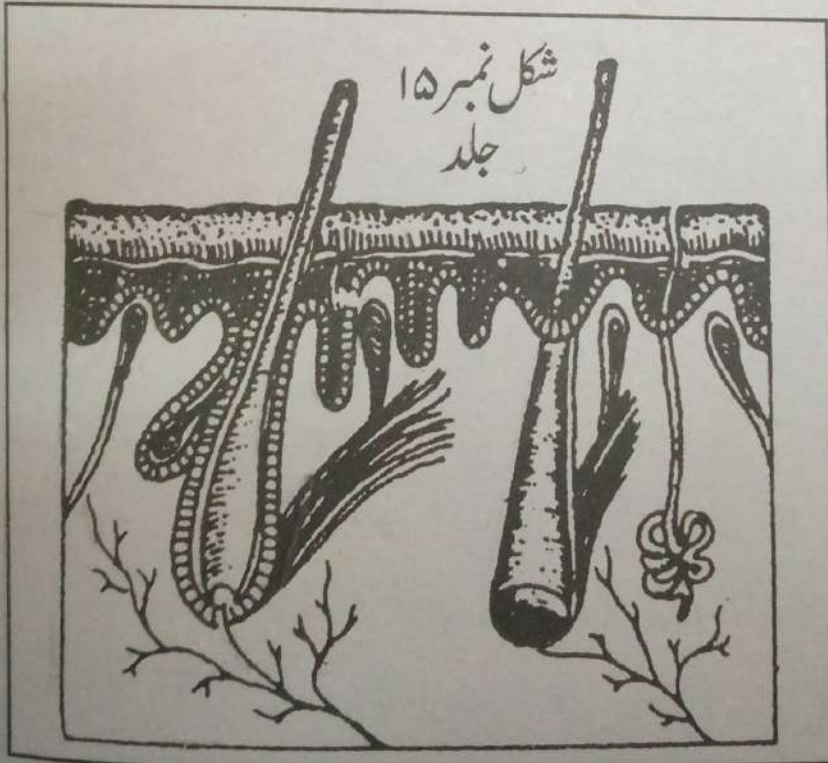
### شکل نمبر ۱۴: عورت کے اعضائے تناسل

14 تا 16 سال کی عمر میں داڑھی مونچھیں آنے لگتی ہیں اور وہ بلوغت پانے لگتے ہیں۔ انہیں چاہئے کہ  
 شادی تک وہ اپنے مادہ منویہ اور تخم کا تحفظ کریں۔



**دفاعی (مدافعتی) نظام :-** ہمارے جسم میں مضبوط و منظم مدافعتی نظام موجود ہے۔ اس نظام میں سفید ذرات (WBC) پیدا ہوتے ہیں جو مرض کا مقابلہ کرنے والے اجزاء پیدا کرتے ہیں اور اس طرح جسم کو امراض سے تحفظ ملتا ہے۔ یہ لمف غدود کی مدد سے مرے ہوئے خلیات کو ختم کر دیتا ہے۔ یہ ایک خاص قسم کا مدافعتی نظام ہے جو جسم میں داخل ہونے والے جراثیم اور دیگر اجزاء کا مقابلہ کرتا ہے۔

**حساس اعضاء :-** ہمارا جسم ایک چلتے پھرتے کارخانے کی طرح ہے۔ جس میں نہایت ہی قوی لیکن نازک قسم کی مشینیں لگی ہوئی ہیں، ان میں پانچ مشینیں نہایت ہی حساس ہیں اور دماغ کے ذریعے باہم مربوط ہیں۔ ہر حساس عضو ایک خاص طرح کی حساسیت کا حامل ہے مثلاً لمس (جلد) بو (ناک) ذائقہ (زبان) سماعت (کان) اور بصارت (آنکھ)۔ یہ سب ہمیں سیکھنے حاصل کرنے اور لطف اندوز ہونے کی صلاحیت سے بہرہ ور کرتے ہیں۔



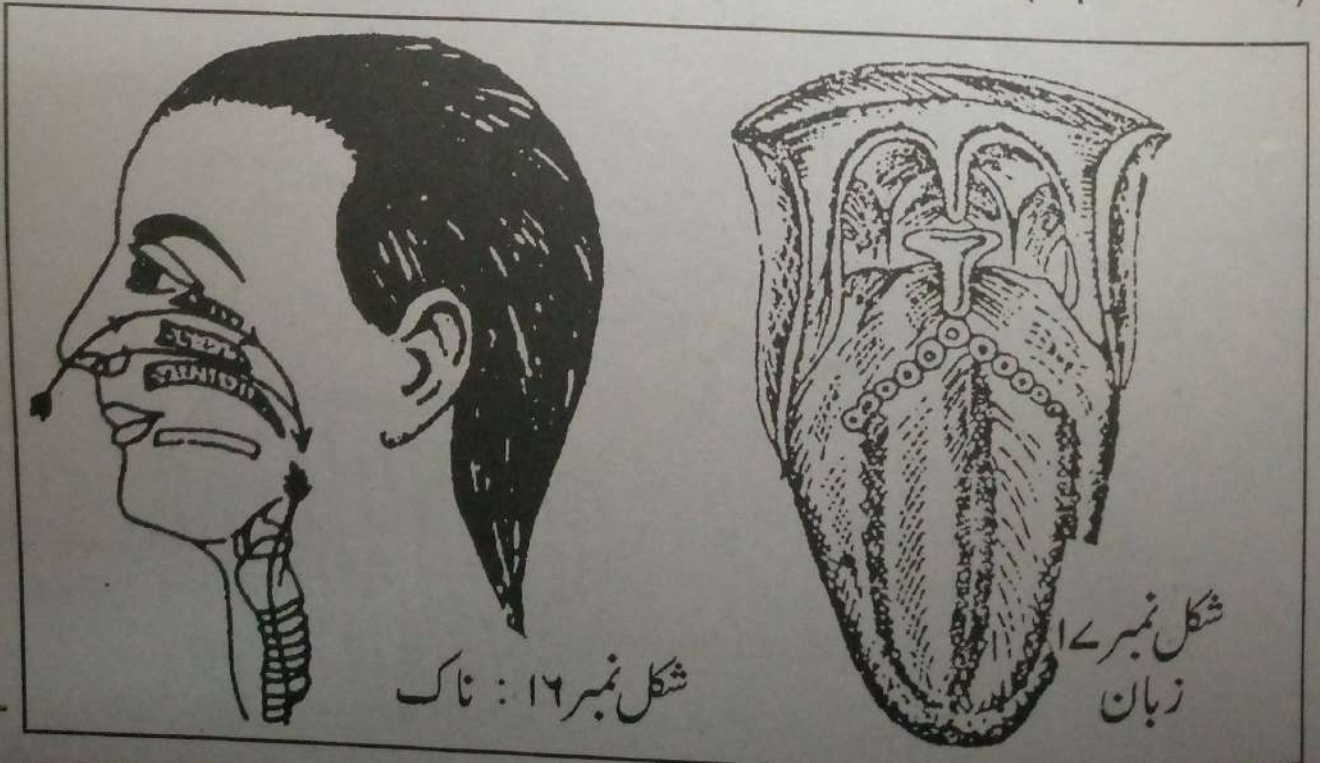
**لمس کا احساس :- جلد**  
لمس کا حساس عضو ہے جس کے ذریعے ہمیں اطراف، جوانب کی کئی اشیاء کے متعلق علم حاصل ہوتا ہے۔ علاوہ ازیں جلد میں گرمی، دباؤ وغیرہ کے بارے میں محسوس کرنے کی صلاحیت بھی موجود ہے۔

**احساس بو :-** ناک ہمیں سانس لینے کے عمل میں مدد کرتی ہے اور نتھنوں میں موجود سونگھنے کے آلات ہمیں بو کی معلومات فراہم کرتے ہیں۔

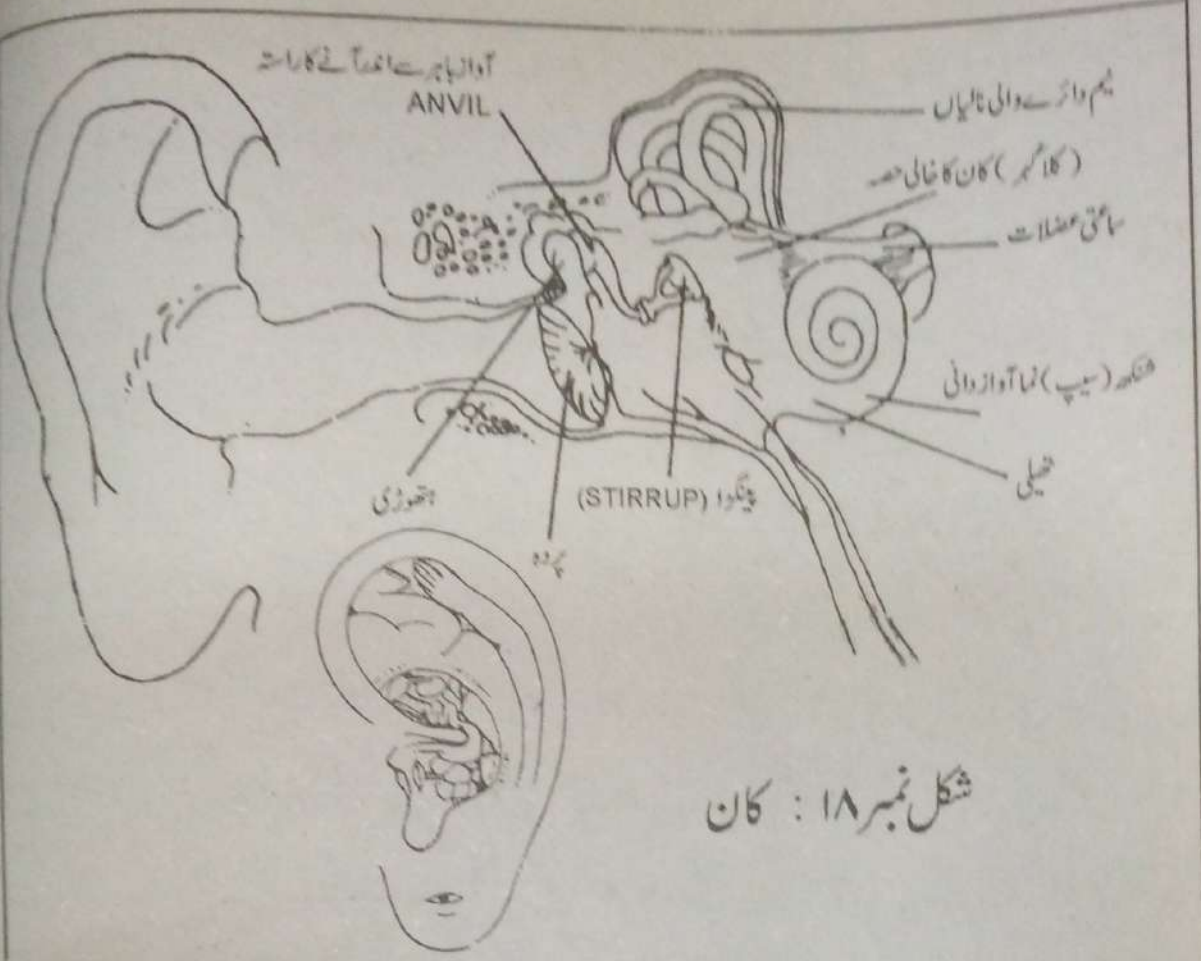
احساس ذائقہ:- ذائقے کا احساس زبان کے ذریعے ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ زبان ہمارے بولنے کی صلاحیت کو بھی کنٹرول کرتی ہے۔

احساس سماعت:- سماعت کان کے ذریعے ممکن ہے اور سننے کے عمل سے ہم کسی چیز کے متعلق علم حاصل کر سکتے ہیں۔ ہم اگر سن سکتے ہیں تب ہی بول پاتے ہیں، آواز گلے میں موجود آوازوں کے غدود سے پیدا ہوتی ہے جو صرف دو تھوں کی مدد سے ہمہ اقسام آوازیں نکال سکتے ہیں۔

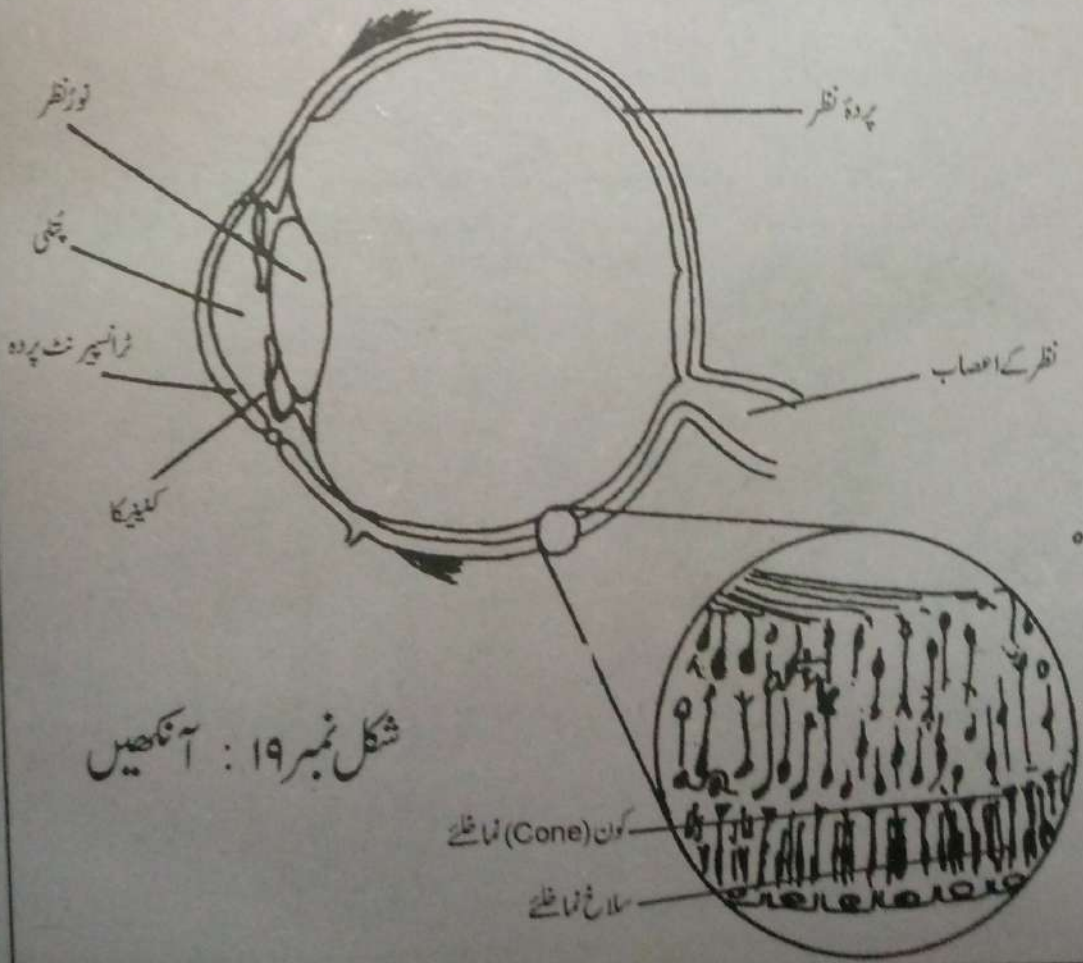
بصارت:- یہ ہمارے جسم میں نصب رنگین کیمرہ اور پروجیکٹر ہے۔ آنکھ کے تمام حصے ایک ساتھ عمل کرتے ہیں۔ آنکھ کی کھڑکی سے روشنی اندر داخل ہوتی ہے، پتلیاں اس روشنی کو منظم کرتی ہیں۔ اندھیرے میں پتلیاں پھیل جاتی ہیں تاکہ روشنی اندر داخل ہو سکے اور اُجالے میں وہ سکڑ جاتی ہیں۔ پتلیوں کے اعضاء فوکس کی طرح کام کرتے ہیں۔ ریٹینا آنکھ کے اندر موجود ایک جھلی نما پردہ ہے۔ اس کے ساتھ متعدد اعصاب منسلک ہیں جن پر روشنی پڑتی ہے تو اس کے اندر موجود باریک خلیے (Rods) اور Cones کے ذریعے اسے منظم و مربوط کیا جاتا ہے۔ Cones رنگ کی پہچان کرتے ہیں جبکہ Rods ہمیں اندھیرے میں بھی دیکھنے کے قابل بناتا ہے۔ بصارتی اعصاب (Optic Nerve) کے ذریعے آنکھ کو دماغ کی طرف سے ہدایات و ترغیبات ملتی ہیں۔







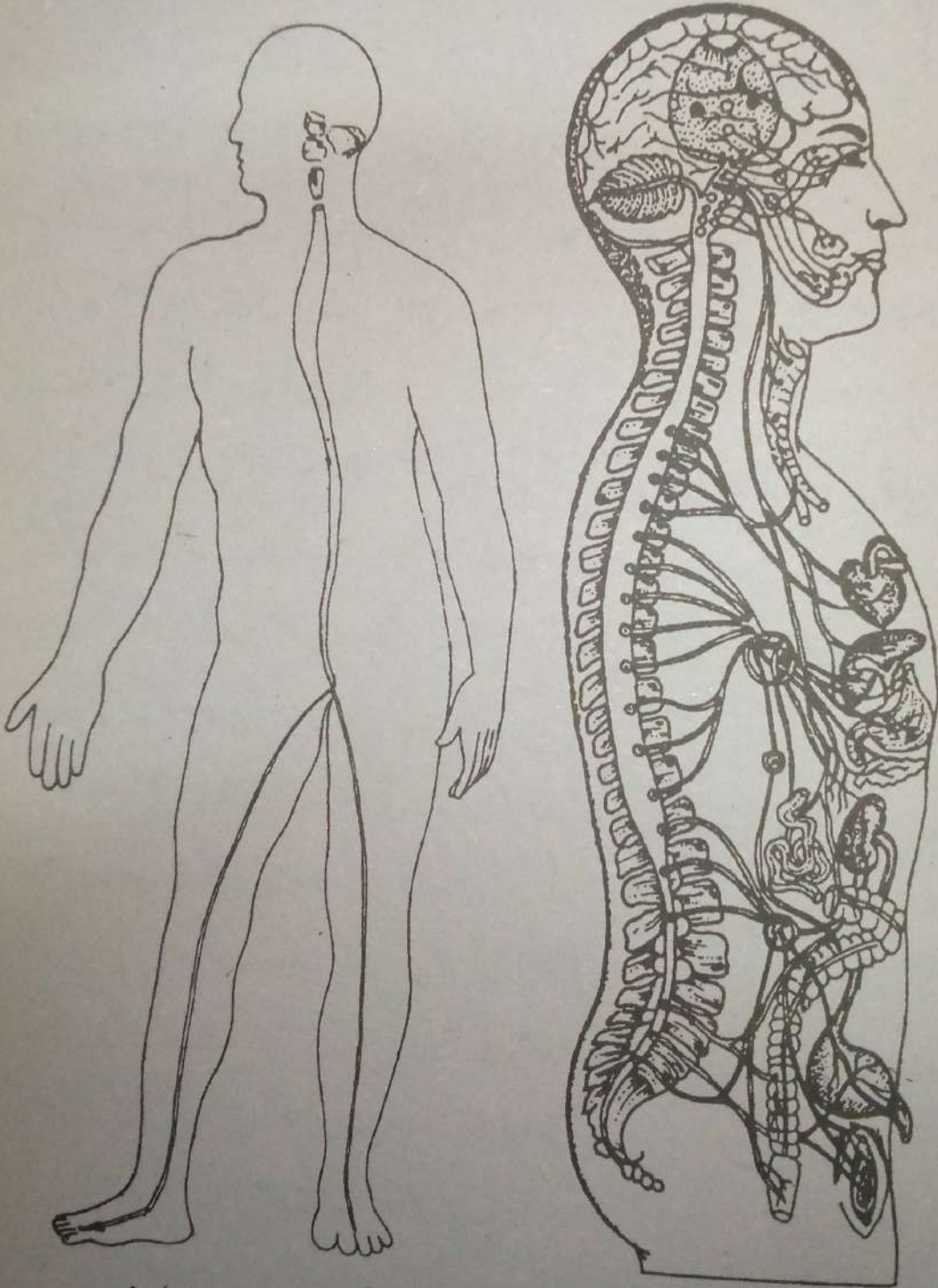
شکل نمبر ۱۸ : کان



شکل نمبر ۱۹ : آنکھیں

مرکزی اعصابی نظام (Central Nervous System):۔ یہ ہمارے

جسم کا مواصلاتی نظام یا ٹیلیفون ایکسچینج ہے۔ جسم کے تمام افعال کا موثر انتظام کرنے کیلئے ہمارے جسم میں ایک فعال مواصلاتی نظام قائم ہے۔ اس کا بنیادی حصہ دماغ اور اس کی بنیادی شاخ جس میں سائیکک اور حساس اعصاب کی میلوں لمبی شاخیں (Nerves) سارے جسم میں پھیلی ہوئی ہیں۔



شکل نمبر ۲۱ : سائیکک کا نظام

شکل نمبر ۲۰ : مرکزی اعصابی نظام



دماغ کے مواصلاتی نظام کے نیچے سے 1/4 انچ موٹی سائیکل کا زون نکلتی ہے جو ٹیلیفون کے کیبل کے مشابہ ہے اور وہ ریڑھ کے منکوں سے گزرتی ہوئی Coccyx نامی مقام کے قریب دو حصوں میں تقسیم ہو جاتی ہے اور بالکل پاؤں کی انگلیوں تک چلی جاتی ہے (ملاحظہ کریں شکل نمبر 21)۔ اس مرکزی عضو سے ریڑھ کی ہڈی کے ساتھ ساتھ متعدد چھوٹی چھوٹی شاخیں نکلتی ہیں اور جسم کے مرکزی اور اگلے حصے میں موجود تمام اعضاء کے ساتھ منسلک ہوتی چلی جاتی ہیں (شکل نمبر 20 اور 22)۔ اگر اس ریڑھ کی ہڈی میں کہیں رکاوٹ یا خلاء واقع ہو تو اس میں سے گزرنے والی برقی رو میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے۔ جیسے اگر وہ چار نمبر کے منکے کے قریب دبی ہوئی ہو تو اس کا تاثر نطق (بولنے کی اہلیت) پر پڑتا ہے اور تو تلاپن پیدا ہوتا ہے۔ اگر اس منکے کا موثر علاج کیا جائے تو تو تلاپن ختم ہو جاتا ہے۔

اسی طرح 6 اور 8 نمبر کے منکے کے درمیان سردی کا اثر ہو جائے تو وہاں سے ٹیس اٹھنے لگتی ہے اور قلب کے اعصاب متاثر ہونے لگتے ہیں۔ مرکزی اعصابی نظام میں بارہا اس قسم کے درد کو عارضہ قلب سمجھنے کی بھول ہو جاتی ہے۔ لہذا معلوم ہوا کہ ریڑھ کا فعل بالکل درست ہونا چاہئے۔ جس کے لئے کمر سیدھی کر کے بیٹھنا بہت ضروری ہے۔

شکل نمبر 23 میں بتائی گئی ورزش اگر روزانہ باقاعدگی سے کی جائے تو اس سے فائدہ ہوتا ہے۔ سیدھے کھڑے ہو جائیں۔ دونوں پاؤں کے درمیان 12 تا 15 انچ کا فاصلہ رکھیں۔ دونوں ہاتھ اوپر کریں اور کمر سے جہاں تک ممکن ہو پیچھے کی طرف جائیں اور سانس اندر کی طرف کھینچیں۔ پھر دونوں ہاتھ سیدھے رکھتے ہوئے کمر سے آگے کی طرف جھکیں اور سانس چھوڑ دیں۔ پھر نیچے زمین چھونے کی کوشش کریں، اگر دن میں سیدھا ہو کر نہ بیٹھا گیا ہو اور رات کو صحیح طریقے سے سونہ سکے ہوں تو ریڑھ سکڑ جاتی ہے اور ہاتھ زمین کو چھو نہیں پاتے۔

مندرجہ بالا ورزش اگر بار بار کی جائے تو پھر ہاتھ زمین کو چھونے لگتے ہیں۔ یہی نہیں بلکہ انہیں پاؤں کے پیچھے سے نکال کر بھی زمین کو چھوا جاسکتا ہے۔ اس طرح ریڑھ کی ہڈی مکمل طور پر وسیع ہو

# کمر کا ستون

گردن

بالائی حصہ، منہ، دماغ کو خون کی سپلائی، مغز، کان  
سائی نس، آنکھ، پیشانی، زبان، بصارتی اعصاب  
گال، دانت، بیرونی کان، چہرے کی ہڈیاں  
منہ، ہونٹ، ناک، یوسٹیریشن نالی  
آواز کی باریک رگیں، آواز کی نالی، گردن کے جوڑ  
گردن کے عضلات، ناسلو، کندھے  
ہنسی، کہنی، تھائیرائیڈ

پٹھ کا

بالائی حصہ

باڑو، ہاتھ، سانس کی نالی، خوراک کی نالی  
دل کے والو  
چھاتی، پیچھے پڑے، پستان، سانس کی نالی، خوراک کی نالی  
لیور (جگر)، باغی نالی  
کلیجہ، خون، ناف

پٹھ کا

درمیانی حصہ

معدہ  
او جڑی، لیلہ  
تلی  
ایڈریٹل غدہ فوق الکلیہ  
گردے  
پیشاب کی نالی، مثانہ  
چھوٹی آنت، قیلو بین نالی کا بہاؤ

پٹھ کا

زیریں حصہ

بڑی آنت  
پیٹ (معدہ)، اپنڈکس (اضافی آنت)، ران  
جنسی اعضاء، پیشاب کی تھیلی، گھٹنا  
سائیکس کا اعصاب، نچلی پٹھ کے اعصاب، غدہ ہدی  
پاؤں، ٹخنہ

کولہوں کا ڈھانچہ، کولہے، ہڈی کا سرا، ریکٹم، مقعد

ہڈی کی دُم

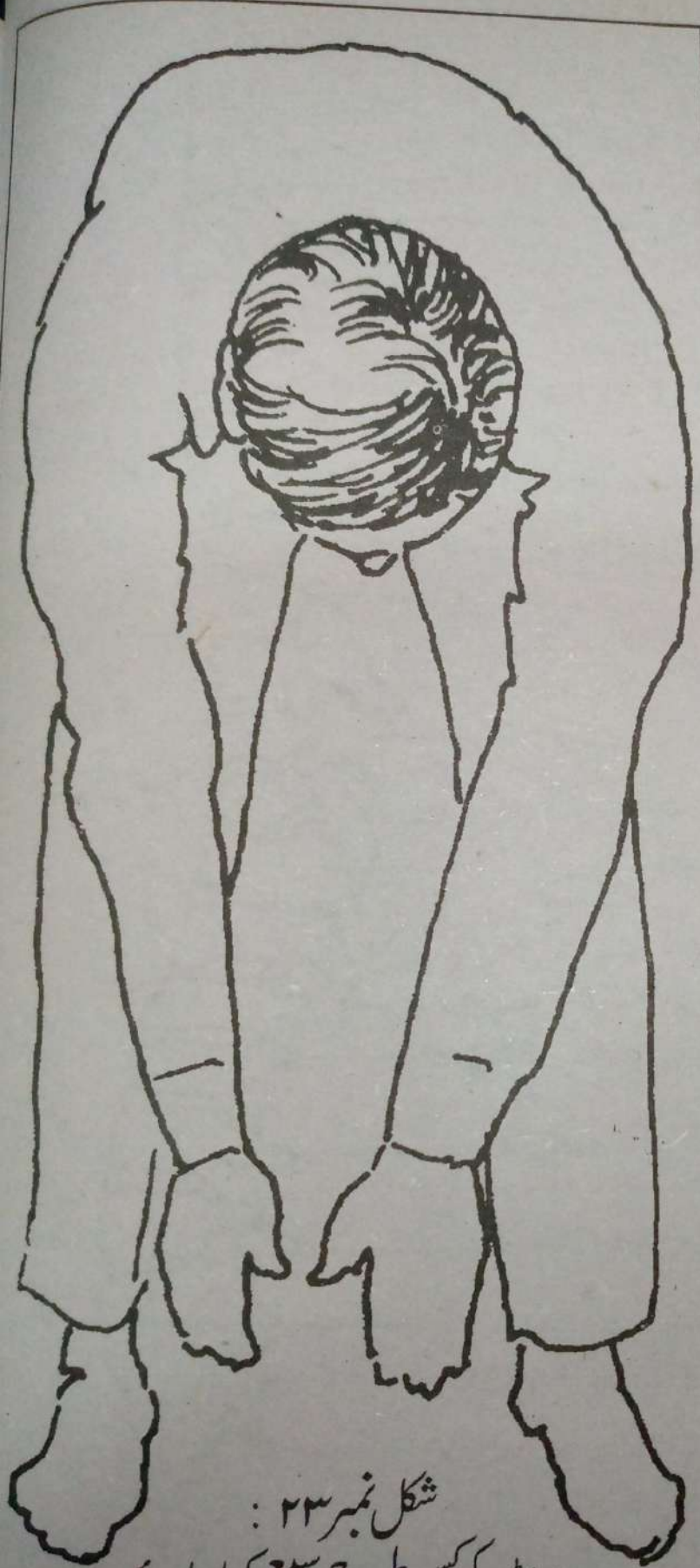
شکل نمبر ۲۲: ریڑھ سے نکلتی ہوئی ہڈی کا مختلف اعضاء سے الحاق



جاتی ہے۔ برقی رو جسم کے تمام  
اعضاء تک بخوبی پہنچ سکتی ہے۔  
زیادہ جھٹکے لگنے،

بھاری بوجھ اٹھانے اور سردی  
کی وجہ سے یا اونچی ایڑی کے  
سینڈل وغیرہ سے سائٹیکا کو  
نقصان پہنچتا ہے، جس سے کمر  
سے لیکر پاؤں کی انگلیوں تک  
حصہ میں تکلیف ہونے لگتی  
ہے۔ لیکن چونکہ متعلقہ منہ کو  
نقصان نہیں پہنچتا ہے لہذا  
ایکسرے میں کوئی خاص بات  
نظر نہیں آتی۔ شکل نمبر 42  
(الف) اور (ب) میں دکھایا  
گیا ہے کہ سائٹیکا کے پوائنٹ  
دبانے سے تکلیف محسوس ہوتی  
ہے۔ دونوں پاؤں میں موجود  
سائٹیکا کے ان پوائنٹس کا ایکٹیو  
پریشر کے ذریعے علاج کرنے  
سے ساری تکلیف ختم ہو جاتی

ہے بلکہ گھٹنے کی ہڈی میں ہونے والے درد میں بھی افاقہ محسوس ہوتا ہے۔



شکل نمبر ۲۳ :  
ریڑھ کو کس طرح وسیع کیا جائے

## دماغ۔ ایٹمی ری ایکٹر اور حیاتیاتی برقی رو

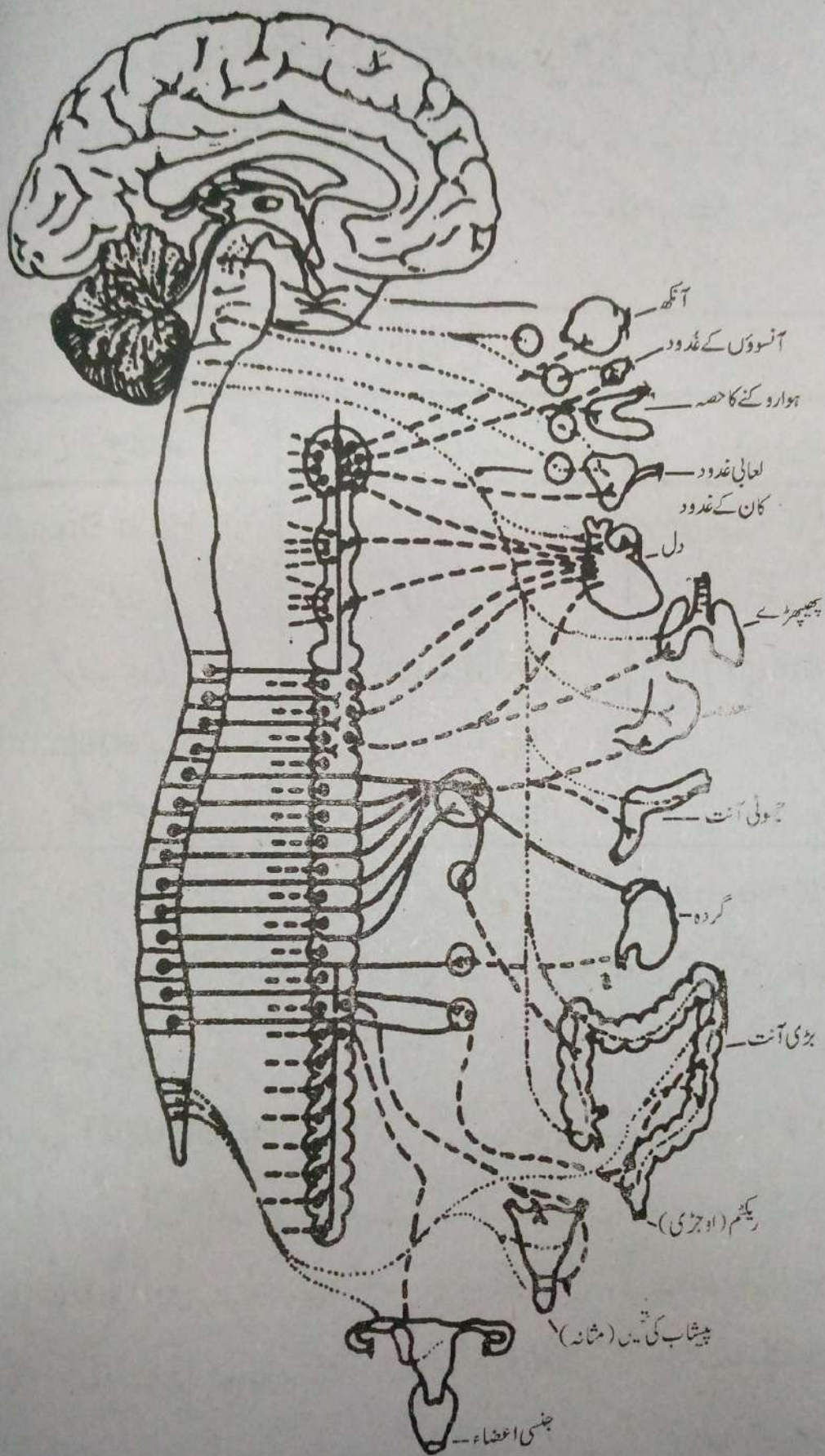
دماغ:- یہ ہمارے جسم کا ٹیلیفون ایکسچینج، سپر کمپیوٹر اور ایٹمی ری ایکٹر ہے۔ یہ ہمارے مرکزی اعصابی ڈھانچے کا ایک اہم حصہ ہے۔ یہ نازک اور انتہائی اہم ہونے کی وجہ سے کھوپڑی کے مضبوط صندوق میں محفوظ رہتا ہے۔ اس میں مندرجہ ذیل اجزاء ہوتے ہیں۔

دماغ		
بنیادی حصہ	مرکزی دماغ	دماغ کا پچھلا حصہ
مرکزی حصہ + دماغ کا سب سے بڑا کلیدی حصہ (Cerebrum) تھیلیمس	پل نما حصہ گودے کی نالی (Brain Stem) مرکزی اعصابی نظام سائٹیکا اعصاب	(Hind Brain) میڈیولا محرک دماغ (Cerebellum) چھوٹا مغز

(ریڑھ کی ہڈی کے ساتھ پاؤں کے آخری سرے تک چلنے والی Nerve کو حرام مغز کہتے ہیں اور یہ حرام مغز کو لمبے کے جوڑوں کے ساتھ دو حصوں میں تقسیم ہو جاتا ہے، جسے سائٹیکا نرو کہتے ہیں)۔

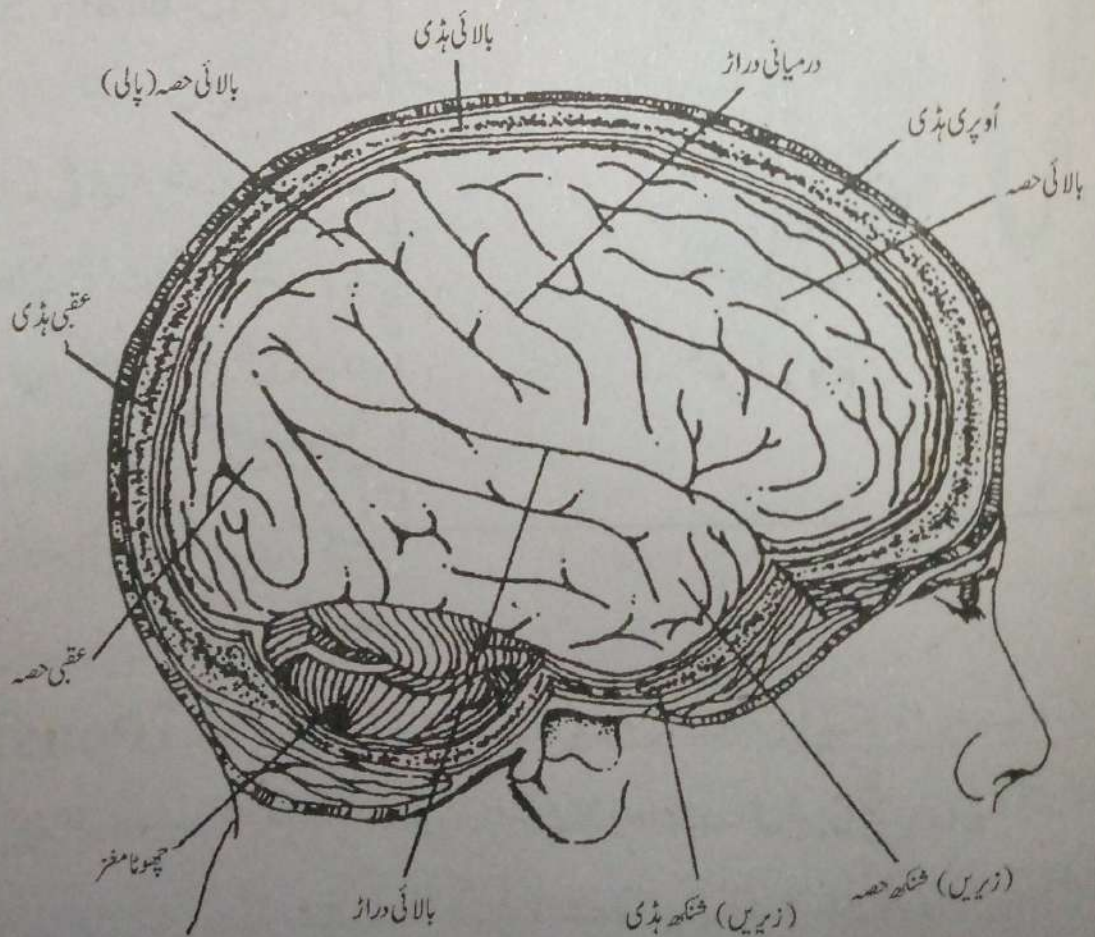
چھوٹا دماغ (Cerebellum):- اس میں حساس ریشے موٹر کار کے ڈائنامو کے آر میچر کی طرح ایک دوسرے میں منسلک اور بنے ہوتے ہیں۔ جب خون ان اعصاب یا ریشوں سے گزرتا ہے تو اس میں برقی رو پیدا ہوتی ہے جو دماغ (جسم کی بیٹری) کو چارج کرتی ہے اور دماغ اعصاب کو متحرک کرتا ہے۔ دماغ اسی برقی رو کے ذریعے جسم کے غیر شعوری افعال کو منظم کرتا ہے۔ چلتے یا دوڑتے وقت پٹھوں کی حرکات میں ہم آہنگی پیدا کرتا ہے اور حمل کے تمام افعال کو بھی کنٹرول کرتا ہے۔ پیدائش کے بعد بڑا دماغ ان افعال کا کنٹرول سنبھال لیتا ہے۔





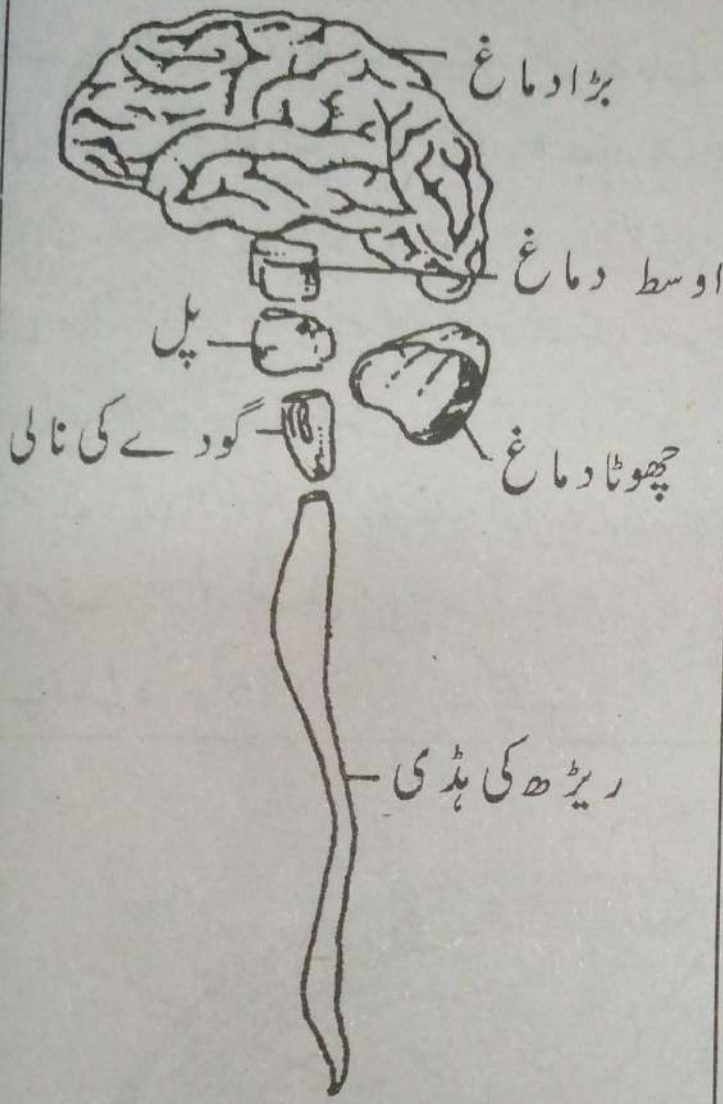
شکل نمبر ۲۴ : دماغ اور مرکزی اعصابی نظام

بڑا دماغ **Cerebrum**: یہ ایک سپر کمپیوٹر ہے۔ پانچوں حسیات کے ذریعے ملنے والے پیغامات دماغ کو اسی کے ذریعے ارسال کئے جاتے ہیں جہاں ماضی کے تجربات و معلومات کی روشنی میں ان پیغامات کا مفہوم نکالا جاتا ہے اور پھر احکامات تیار کر کے متعلقہ اعضاء کو واپس ارسال کئے جاتے ہیں۔ اسی لحاظ سے یہ ہمارے مرکزی اعصابی نظام کا اہم عضو ہے۔ بڑے دماغ میں دو بڑے نیم دائرہ نما حصے ہیں اور ہر حصے میں مختلف حساس خلیوں کا ایک ذخیرہ موجود ہے۔ دماغ کے دائیں طرف کا حصہ جسم کے بائیں بازو کو کنٹرول کرتا ہے اور اسی طرح بائیں طرف کا حصہ جسم کے دائیں بازو کو کنٹرول کرتا ہے۔ دماغ کے اس سپر کمپیوٹر میں تقریباً 20,000 چپس ہیں۔ جس کا صرف 10% فیصد ہی ہم استعمال کرتے ہیں۔ کہا جاتا ہے کہ عظیم سائنسدان البرٹ آئنسٹائن اپنے دماغ کا 15% استعمال کرتے تھے۔



شکل نمبر ۲۵ : cerebrum کا اندرونی حصہ





شکل نمبر ۲۶

تھیلیکس میں تمام افعال کا نظم و نسق اس کے بیرونی حصے (Cortex Cerebral) سے ہوتا ہے۔ اس حصہ میں گرے میٹر (Gray Matter) کے لاکھوں ذرات موجود ہیں۔ اس کے اندر سفید میٹر (White Matter) کے لاکھوں خلیات بھی ہیں۔ ملاحظہ ہو شکل نمبر 27۔

Brain Stem میں وسطی دماغ پل، ہڈی کا گودا واقع ہیں۔ اوسط دماغ:- یہ شعبہ اوپری حصہ میں واقع ہے، جس میں ہائپو تھیلیکس، تھیلیکس، پیوچری غدود اور حس کا نظام موجود ہے۔ یہ بھوک پیاس، جسمانی درجہ حرارت جیسے

بنیادی افعال اور رطوبتی غدود کا نظم و نسق کرتا ہے۔

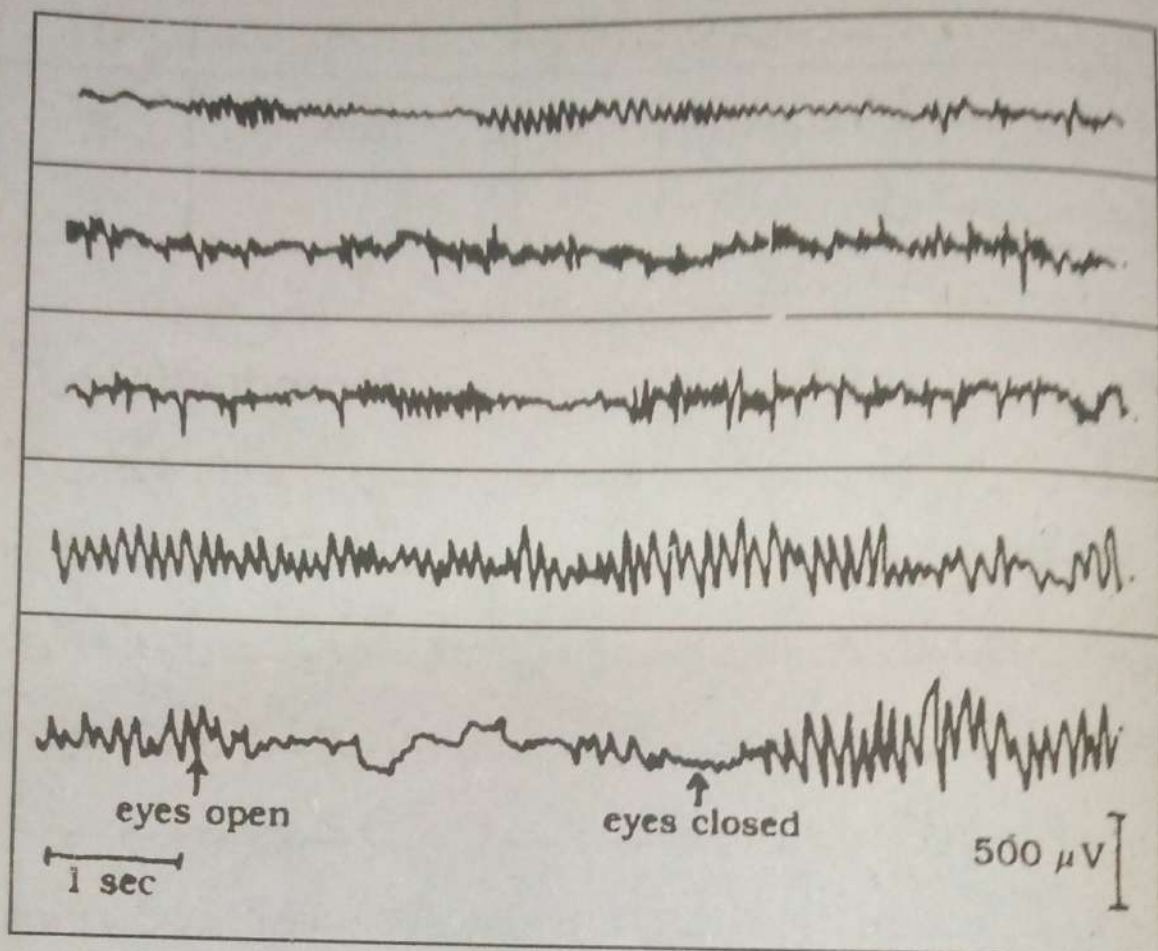
پل (Pons):- یہ 12 جوڑی اعصاب کا ایک سیٹ ہے اور ہر ایک کا سرا چھوٹے اور بڑے مغز کے ساتھ اور دوسرا مرکزی اعصابی نظام سے جڑا ہوا ہے۔ اس طرح پونس ریلے اسٹیشن کا کام کرتا ہے اور اس میں سے گزرنے والے زہریلے مادے جذب کر لیتا ہے۔ اس طرح جسم کے pH کی مقدار اور تباہی کو کنٹرول کرتا ہے اور اندرونی و بیرونی اعصاب کو بھی کنٹرول کرتا ہے۔





سائٹیرک اےصاب :- (Spinal Cord-Sciatica Nerve) ریڈھ کی ہڈی کے ساتھ چلنے والی یہ Nerve تقریباً 1/4 انچ موٹی ہوتی ہے، جو درمیانی دھڑ کے حصے میں پیڈھ کی طرف پیچوں پیچ کھبے کی طرح واقع ہے۔ جس کے اندر حرام مغز کی ڈوری محفوظ کی گئی ہے، جو اوپر جا کر دماغ سے مل جاتی ہے اور نیچے پیروں کی انگلیوں تک چلی جاتی ہے۔ اس کے اطراف ایک جالی سی ہے جسے Meninges کہتے ہیں۔ اس ریڈھ کی ہڈی میں اسپائنل قسم کے اےصاب کے 31 جوڑے ہوتے ہیں۔ جس کی شکل گچھے کی سی ہوتی ہے۔ ریڈھ کی ہڈی کے اوپر کے حصے میں ایک اور اےصابی نظام موجود ہے جو Peripheral Nervous System کہلاتا ہے۔ اس میں دو مزید نظام واقع ہیں۔ ایک کا تعلق جسم سے ہے جو Somatic نظام کہلاتا ہے اور وہ ہڈیوں کے پنجرے میں موجود اےصاب یا پٹھوں کا نظام سنبھالتا ہے اور جلد اور پٹھوں کی مدد سے لمس اور احساس حاصل کرتا ہے۔ دوسرا خود کار نظام ہے۔ جو غدد، دل، خون کی نالیوں، شکم اور آنتوں کی دیواروں کے غیر ارادی افعال کو باقائدہ رہتا ہے۔ یہ خود کار نظام دو حصوں میں تقسیم ہوتا ہے، ایک محرک اور دوسرا مسکن۔ دونوں مختلف افعال کا ارتکاب کرتے ہیں۔ محرک اےصاب کو متحرک کرتا ہے۔ جبکہ مسکن انہیں سکون پہنچاتا ہے۔

مختصر یہ کہ جسم کو جب تک غذا اور آکسیجن ملتے رہتے ہیں وہ خود کار طریقے سے اپنا کام کرتا رہتا ہے۔ لہذا پھیپھڑوں، نظام ہضم، دل وغیرہ کے افعال میں باقاعدگی انتہائی ضروری ہے۔ جسم کے ان سارے اعضاء کو منظم رکھنے والا دماغ اور مرکزی اےصابی نظام بھی غذایت حاصل کرتا ہے۔ لیکن پھر بھی اگر جسم کو قوت برقی، حساسیت وغیرہ حاصل نہ ہو تو وہ سست پڑ جاتا ہے۔ طویل تجربات و مشاہدات کے نتیجہ میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ دماغ کے خلیات میں پیدا ہونے والی برقی رو تین قسم کی ہوتی ہیں جو الفا، بیٹا، اور گاما ہیں۔ شکل نمبر 28 میں برقی رو دکھائی گئی ہے جن کے EEG سے واضح ہوتا ہے کہ ہمارے جسم میں حیاتیاتی برقی رو (Bio-Electricity) موجود ہے۔



شکل نمبر ۲۸

### دماغی رو کی خصوصیات

رو (Wave)	رفتار (Frequency)	دو لچ	کہاں اور کس طرح محسوس ہوتی ہے
الفا	10-12	50	Parietal & Occipetal جب آنکھیں بند ہوتی ہیں اس وقت دماغ متحرک رہتا ہے اور دوسرے خیالات میں الجھا ہوا نہیں ہوتا۔
بیٹا	13-25	5-10	اگلے حصے Frontal پر جب احساسات کی شدت اور ذہنی کام کی وجہ سے دماغ متحرک ہوا ہو



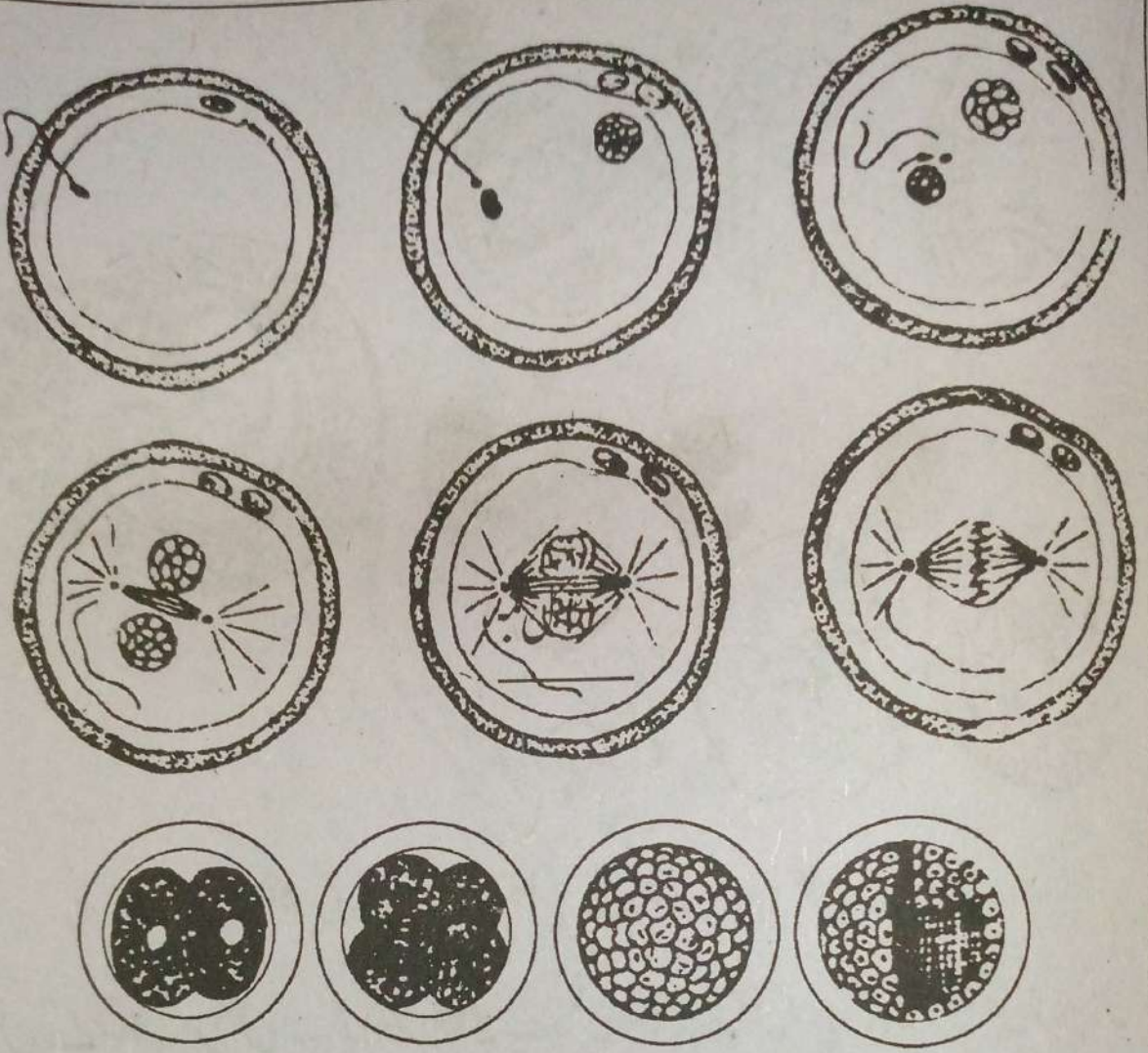
ڈیٹا	1-5	20-200	نیند میں اور جب دماغ کو نقصان پہنچا ہوتا ہے
تھیمپٹا	5-8	10	Occipetal & Temporal دباؤ اور غیر ضروری اشتعال کی صورت میں

ہمارے جسم میں برقی رو کیسے پیدا ہوتی ہے یہ جاننے کیلئے جسم کی تخلیق کو سمجھنا ضروری ہے۔

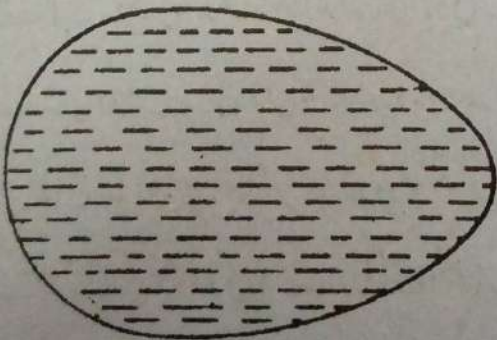
**حمل (Reproduction):**۔ جب عورت اور مرد میں اختلاط ہوتا ہے تب مرد کے عضو تناسل سے 4 تا 5 لاکھ کرم منی کے حامل مادہ منویہ کا اخراج عورت کی اندام نہانی میں ہوتا ہے اور ان میں سے ایک کرم منی عورت کے رطوبت بیضہ سے ملتا ہے۔ تب بیضہ النساء حویصلات بیضہ میں محفوظ ہو جاتی ہے۔ یہ حویصلہ پختہ ہونے پر پھٹ جاتا ہے۔ اور رطوبت بیضہ قاذف نالیوں کے ذریعے رحم میں پہنچ جاتے ہیں۔ رحم خسیۃ الرحم کے بھیجے ہوئے اہم اجزا کو قبول کر کے تقریباً 280 دن بعد ایک بچہ ہمارے سامنے پیش کر دیتا ہے۔ عورت کے بیضے کی برقی رو منفی (-ve) اور مرد کے مادہ منویہ کی برقی رو مثبت (+ve) ہوتی ہے۔ اس سے جو دھماکہ ہوتا ہے وہ مندرجہ ذیل شکل نمبر 29 سے واضح ہوتا ہے۔

حویصلے کے پھٹنے سے دو خلیات وجود میں آتے ہیں جو تقسیم ہونے سے کم ہوتے ہیں اور ضرب کرنے پر بڑھتے ہیں۔ اس طرح چار سلنڈر والی برقی رو پیدا کرنے والا ایک میکاکی نظام وجود میں آتا ہے۔ یہ عمل اتنا باریک ہوتا ہے کہ صرف مائیکرو اسکوپ کی مدد سے ہی دیکھا جاسکتا ہے جو تکمیل کے بعد 60-66 انچ طویل اور 60-70 کلو وزن کا جسم بن جاتا ہے۔ اس طرح یہ 600 کروڑ گنا اضافہ ہے۔ کیا یہ ایک کائناتی عجوبہ نہیں ہے! حویصلات سرکتے ہوئے فولوپن نالی (Follopian Tube) میں داخل ہو کر تقسیم در تقسیم کے عمل سے گزرتے ہیں۔ وہاں سے پھر وہ رحم میں آتے ہیں۔ جہاں کئی انڈوں کا ایک خوشہ بن جاتا ہے۔ وقت گزرنے کے ساتھ اس میں سے ایک نالی وجود میں آتی ہے۔ جو ماں کے خون سے غذائیت حاصل کرتی ہے۔ حمل کے تیسرے ہفتے میں اس کی شکل مچھلی کی طرح ہو جاتی ہے (ملاحظہ کریں شکل نمبر 31)۔

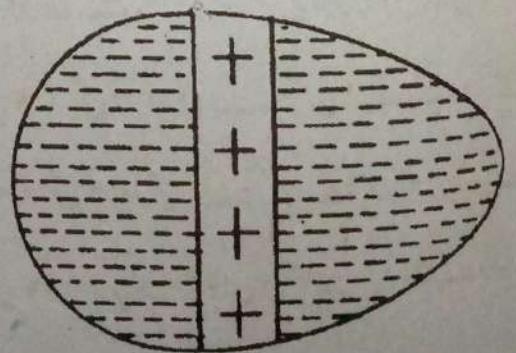




شکل نمبر ۲۹ : حویصلہ کا پھٹنے کا عمل



بیضہ منفی برقی رو



مادہ منویہ مثبت برقی رو

شکل نمبر ۳۰





شکل نمبر ۳ : حمل کے مختلف مراحل

**حمل کے مختلف مراحل :-** زیر نظر اشکال سے واضح ہوتا ہے کہ حمل کو چار ماہ گزر جائیں تو رحم میں وجود پذیر بچے کی نشوونما تسلی بخش ہو جاتی ہے۔ بہر حال اس کی لمبائی اس وقت صرف 8 انچ اور وزن 120 گرام ہوتا ہے۔ حاملہ عورت کو چاہئے کہ وہ دوران حمل کیلشیم اور دیگر معدنیات کافی مقدار میں لے۔ تاکہ بچے کی نشوونما بہتر انداز میں ہوتی رہے۔ کیلشیم دودھ، کیلے، ہری سبزیوں اور پھلوں میں وافر مقدار میں ہوتا ہے۔ پھر اس کیلشیم اور دیگر معدنیات کا ہضم ہونا بھی ضروری ہے۔ جس کے لئے دوران حمل تھائیرائیڈ اور پیرا تھائیرائیڈ غدود کا متحرک اور فعال ہونا بھی ضروری ہے۔ رحم کے اندر اور پیدائش کے بعد بچے کی نشوونما کی نوعیت و رفتار کا انحصار بنیادی طور پر مادہ منویہ اور بیضوں کی صحت پر ہوتا ہے، لہذا مادہ منویہ اور بیضہ مادہ کا صحتمند و خالص ہونا اشد ضروری ہے۔

جب ہم معمولی پودا بوتے ہیں، تو اس وقت بھی اس کا خیال رکھتے ہیں۔ زمین کو ہموار کرتے ہیں، کنکر پتھر وغیرہ ہٹاتے ہیں، پانی کی سیچائی کرتے ہیں، اچھے سے اچھا بیج مناسب وقت پر بوتے

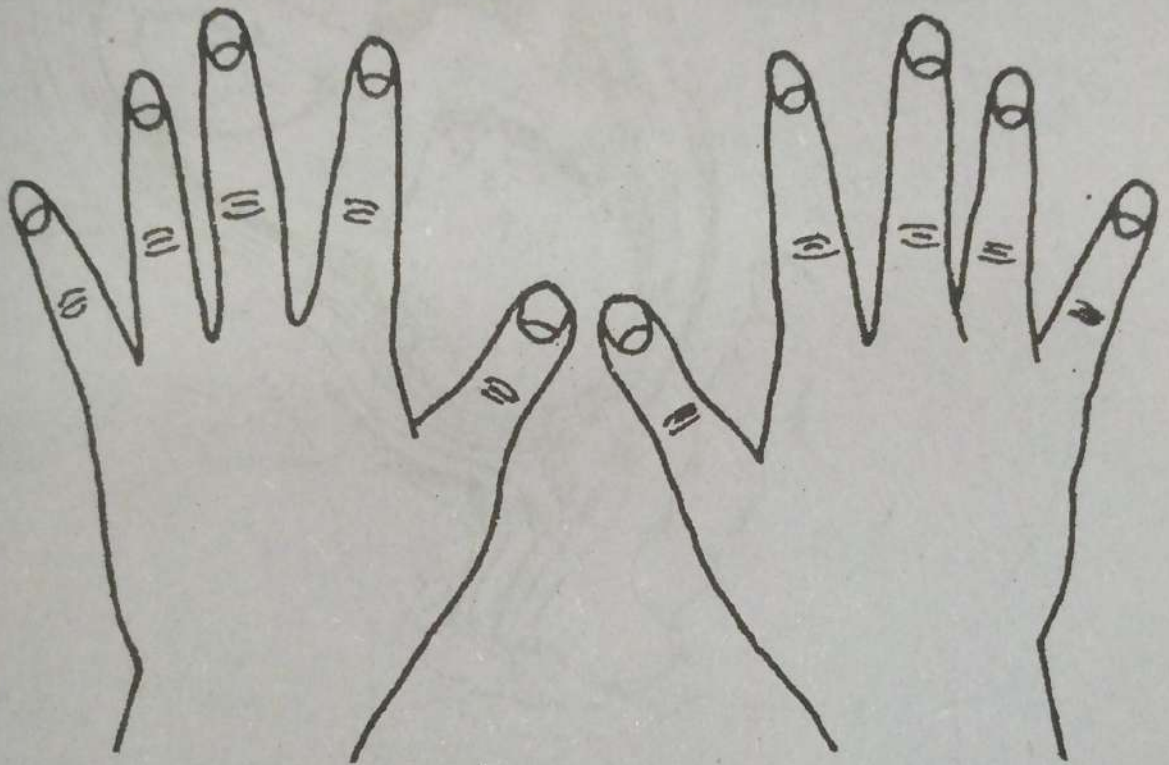


شکل نمبر ۳۲ : مکمل حمل ۱۶ ویں ہفتے میں

ہیں۔ لیکن انسانی بیج کی بوائی کے وقت اس قسم کی احتیاط بہت کم کی جاتی۔ اسے ہم صرف ایک حادثہ ہی سمجھتے ہیں۔ نئے شادی شدہ جوڑوں کیلئے ضروری ہے کہ وہ علم الاجسام سے کماحقہ واقفیت حاصل کریں، خواتین کو بچوں کی پرورش حمل وزچگی سے متعلق علم حاصل کرنا چاہئے۔ عورت و مرد دونوں صحت مند ہوں اور ہونے والے بچے کی ذمہ داری قبول کرنے کو تیار ہوں تب ہی انہیں لائحہ عمل بنانا چاہئے اور یہ اسی وقت ممکن ہے جب لڑکی کی عمر 18 سال اور لڑکے کی عمر 21 سال سے زائد ہو۔ (24 سال یا اس سے زائد ہو تو بہت بہتر ہے)۔



موروٹی امراض سے تحفظ:- اگر مرد نے شادی ہونے تک اپنے مادہ منویہ کی حفاظت کی ہو اور عورت کو حاملہ ہونے سے قبل کم از کم سات مرتبہ ماہواری آچکی ہو، علاوہ ازیں دونوں نے حمل سے قبل تین چار ماہ تک ایکو پریشر علاج کروایا ہو تو ہونے والے بچے میں موروٹی امراض کا امکان کم ہو جاتا ہے۔



شکل نمبر ۳۳ : ناخن میں نصف چاند کے نشانات

12 سے 14 سال کی عمر میں جنسی غدود متحرک ہوتے ہیں جس سے لڑکیوں میں حیض اور لڑکوں میں مادہ منویہ کی پختگی کا عمل شروع ہو جاتا ہے، ان کی مثال کچی اینٹ کی سی ہے جسے پائیداری کیلئے گرمی کی ضرورت ہوتی ہے۔ جسم میں مادہ منویہ کہیں بھی ذخیرہ نہیں کیا جاسکتا۔ وہ تو جسم کی حفاظتی ڈھال بن جاتا ہے اور ناخنوں میں نصف چاند کا نشان اس بات کی دلیل ہے کہ مادہ منویہ صحتمند ہے۔ یہ قیمتی مادہ منویہ 24 سال کی عمر تک ضائع نہ ہو اور بیضہ 18 سال کی عمر تک محفوظ رہے تو یہی نصف چاند طاقتور بن کر زندگی بھر جسم کی حفاظت کرتا ہے۔ ہضم ہونے والی تقریباً 49 کلو غذا میں سے ایک کلو گرام خون بنتا ہے اور ایک کلو گرام خون میں سے مادہ منویہ کے صرف چند قطرے بنتے ہیں۔ اس

سارے عمل میں 49 دن لگتے ہیں اور خون سات مراحل سے گزر کر مادہ منویہ کی صورت اختیار کرتا ہے، یعنی (1) مانع (2) خون (3) چربی (4) پٹھے (5) ہڈی (6) ہڈی کا گودہ اور (7) مادہ منویہ بنتا ہے۔ اس سے واضح ہوتا ہے کہ جسم کے افعال میں کہیں بھی کوئی خامی یا رکاوٹ پیدا ہو تو جسم میں چربی جمع ہونے لگتی ہے۔ خون یا منی تجربہ گاہ میں نہیں بنائی جاسکتی۔ ایک بار منی کے کرم وجود میں آجائیں تو وہ تقریباً 74 دنوں میں دگنے ہو جاتے ہیں۔ ملاحظہ کریں شکل نمبر 34۔

ایڈز:- اگر مادہ منویہ کو جنسی افعال میں بھی حد سے زیادہ استعمال کرنا شروع کر دیا جائے تو منی کی پیداوار سست پڑ جاتی ہے۔ جس کے نتیجے میں سارا سلسلہ بگڑ جاتا ہے اور ہڈیوں اور گودوں میں موجود خون کی گلیٹوں کو نقصان پہنچتا ہے۔ خون میں تسلی بخش مقدار میں سرخ ذرات (RBC) پیدا نہیں ہوتے، جس سے جسم کا مدافعتی نظام کمزور پڑ جاتا ہے اور رطوبت خارج کرنے والی گلیٹیاں کام کی زیادتی کی وجہ سے ضعف کا شکار ہو جاتی ہیں۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ نصف چاند کے نشان ناخنوں سے غائب ہو جاتے ہیں اور کمزور جسم ایڈز کے حملے کے خلاف اپنا دفاع نہیں کر سکتا۔

کسی اور کا خون لینے سے بھی ایڈز کا امکان رہتا ہے۔ اگر خون دینے والے کو ایڈز ہو گا تو لازمی خون لینے والا بھی ایڈز کا شکار ہو جائے گا۔ لہذا ضرورت اس امر کی ہے کہ خون مہیا کرنے والے ادارے خون حاصل کرنے سے قبل خون دینے والے کے بارے میں مکمل تحقیق و تصدیق کر لیں۔

اگر ہم اپنی صحت کی طرف سے لاپرواہ نہیں ہیں اور اس کا خیال رکھتے ہیں تو پھر ایڈز سے خواہ مخواہ ڈرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ لیکن پھر بھی بیرونی خون لیتے وقت شدید احتیاط لازم ہے۔

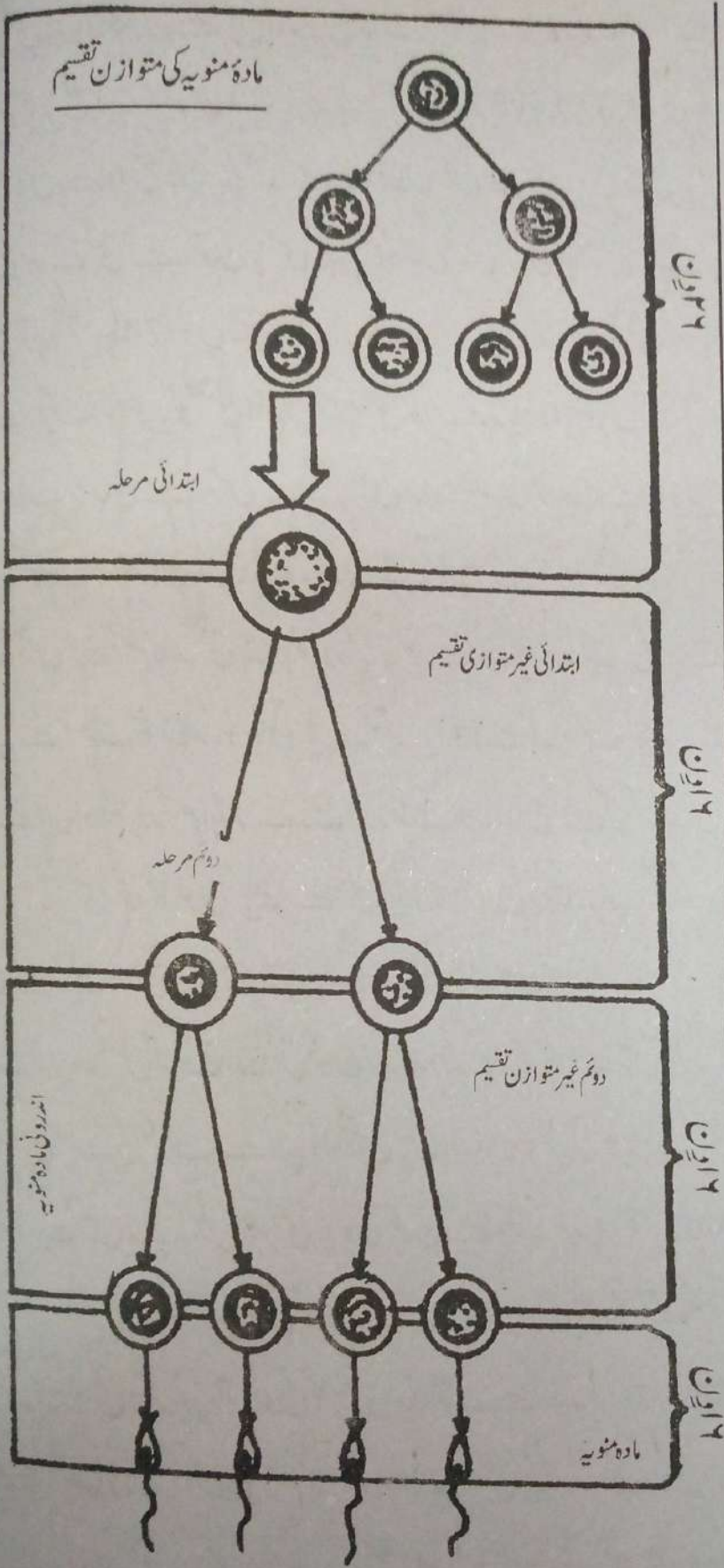
اگر ہم مادہ منویہ جیسی نعمت بے بہا کی حفاظت شادی تک کر سکیں اور پھر اس کا ناجائز اور مصرفانہ استعمال نہ کریں، تو زندگی بھر جنسی و طائف سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔

جسم کا انحصار:- انسانی جسم کا انحصار ایسڈ الکلی پر ہے، جو دماغ میں بھورے اور سفید عناصر کی شکل میں موجود ہیں، انہی عناصر کے عمل اور رد عمل کے نتیجے میں ڈرائی بیٹری کی طرح یہاں بھی برقی رو پیدا ہوتی ہے۔



جسم کی بیٹری کی ری چارجنگ:- ہمارے جسم میں موجود بیٹری کی ری چارجنگ کا بھی ایک خود کار نظام موجود ہے۔ ہمارا دایاں نتھنا مثبت (+ve) اور بایاں منفی (-ve) روکا حامل ہے۔ جب ہم دائیں نتھنے سے سانس لیتے ہیں تو جسم میں گرمی کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ اور بائیں نتھنے سے سانس لیتے ہی یہ مقدار کم ہو جاتی ہے۔ حالیہ مشاہدات سے یہ بات واضح طور پر سامنے آئی ہے کہ ہمارے جسم میں برقی رو کی کم سے کم اور زیادہ سے زیادہ فرق صرف 0.09 وولٹ ہے (برٹش میڈیکل جنرل)۔

جب ہم دائیں نتھنے سے سانس لیتے ہیں تو ہوا ہمارے دماغ میں جاتی ہے،



شکل نمبر ۴ : مادہ منویہ کی دوبارہ پیداوار (افزائش)

دماغ کے (+ve) خلیات سفید ذرات کو دوبارہ چارج کرتے ہیں اور دماغ کے پہلے غار میں داخل ہو کر وہاں گرمی (+ve) کا ذخیرہ کرتے ہیں، جب یہ ذخیرہ مکمل ہو جاتا ہے تو اس کا بہاؤ -ve کی طرف ہو جاتا ہے۔ لہذا قدرتی طور پر ہم بائیں نتھنے سے سانس لینا شروع کر دیتے ہیں۔ اس ہوا سے طاقتور ہو جانے والا خون دماغ میں داخل ہو کر -ve کے بھورے عناصر کو ری چارج کرتا ہے، جو مکمل ہوتے ہی +ve کی طرف جانا شروع کر دیتا ہے۔ اس طرح +ve اور -ve کی باہمی تبدیلیوں سے برقی رو پیدا ہو جاتی ہے، جو جسم میں بہتی رہتی ہے۔ اس لئے دائیں اور بائیں نتھنوں سے سانس لینے کے فعل میں قدرتی طور پر تبدیلی ہوتی رہتی ہے۔

جب یہ برقی رو دماغ میں داخل ہوتی ہے، تو وہاں یکے بعد دیگرے 20,000 چپس کو بیدار کرتی ہے۔ جس سے الہامی طریقے سے عمل و آگہی کے دروازے کھل جاتے ہیں۔ اس طرح چیزوں کو سمجھنے اور ان پر غور کرنے کی صلاحیت عموماً آتی ہے۔ نئے زاویہ نگاہ ملتے ہیں۔

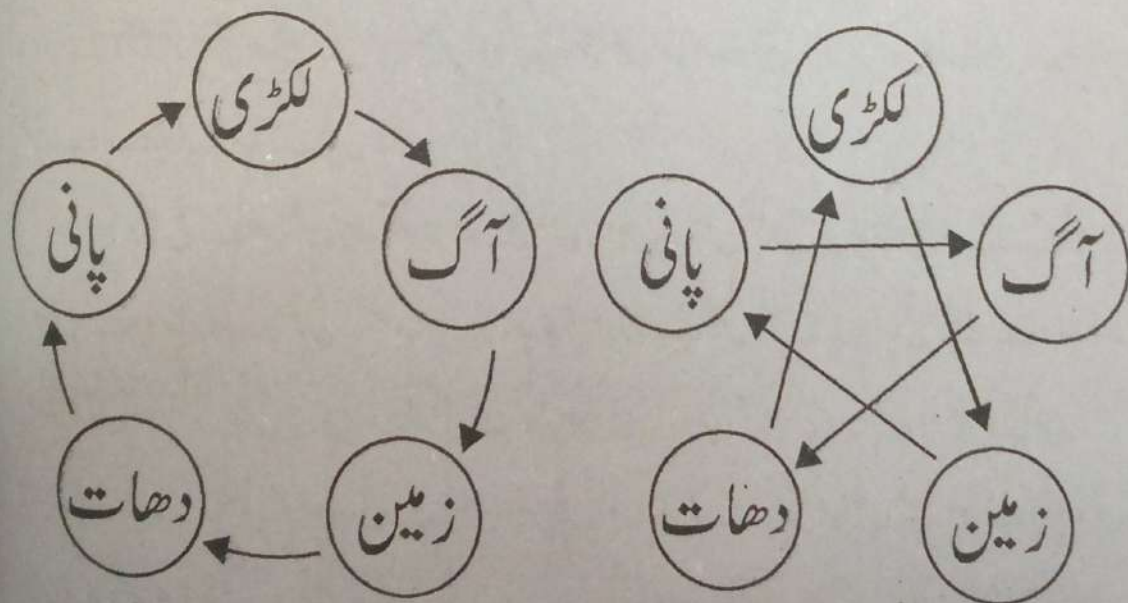
جب یہی قوت ادراک پٹیو چری اور پینیل غدد میں داخل ہوتی ہے، تو ان غدد کو اقتدار مل جاتا ہے۔ اور ان کی اخلاقی قوت میں اضافہ ہوتا ہے اور شخصیت میں نکھار آتا ہے۔ ان غدد کے اقتدار کے نتیجے میں ہی ہمیں ادیب، شاعر، سائنسدان، فلاسفر اور انسانوں سے محبت کرنے والے لوگ نظر آتے ہیں۔

دماغ کے خلیات بچہ محفوظ ہوتے ہیں۔ امریکہ میں انہیں ری چارج کرنے کے تجربات ناکامی سے دوچار ہوئے ہیں۔ لیکن سونے، چاندی اور تانبے میں چھمکایا ہوا پانی لینے سے اعصاب و اعضاء میں دوبارہ زندگی کی لہر پیدا ہو سکتی ہے۔ کینسر، ٹی بی، دمہ، آرتھرائٹس، لقوہ، وغیرہ کی وجہ سے جسم میں قوت حیات خاصی کم ہو جاتی ہے۔ ان امراض اور دماغ کے دیگر امراض میں سونے، چاندی اور تانبے کا چھمکایا ہوا پانی اکثر کا درجہ رکھتا ہے۔ یہ پانی (دو پیالوں سے ایک پیالہ بنایا ہوا) روزانہ لیا جائے تو بڑھاپے کو روکنے میں معاون ہوتا ہے۔ ایکوی پریشز کے طریقہ علاج سے بھی برقی رو میں باقاعدگی پیدا کی جاسکتی ہے۔



**برقی رو کا عمل :-** مندرجہ بالا طریقے سے پیدا ہونے والی برقی رو دماغ میں بہتی ہے اور وہ دماغ کے 2.4 تا 3.3 ارب خلیوں کو متحرک کرتی ہے۔ یہ خلیات بیکار باریک اور کنگھے کے دانتوں کی طرح ایک قطار میں واقع ہیں۔ جب برقی رو گزرتی ہے تو ان کا اوپری حصہ مڑ کر برابر والے خلیے کو چھو لیتا ہے۔ اس طرح برقی رو فوراً ہر خلیے تک پہنچ جاتی ہے۔ اگر اس عمل میں کوئی خلل واقع ہو یا رو کمزور ہو جائے تو متعلقہ خلیات خشک ہو جاتے ہیں اور Brain Sand میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔ جن کی تعداد میں اضافے سے برقی رو مزید کمزور ہو جاتی ہے۔ جس کے نتیجے میں متعلقہ اعضاء کے افعال میں ضعف رونما ہو جاتا ہے اور اس طرح بڑھاپے کے آثار نمایاں ہونے لگتے ہیں۔ آتے ہوئے بڑھاپے کی رفتار سست کرنے کیلئے ان خلیات کو دوبارہ زندہ کرنا ضروری ہے اور یہ سونا، چاندی تانبے کے چھمکائے ہوئے پانی سے ہی ممکن ہے۔

یہی برقی رو دماغ کے 2.4 سے 3.3 ارب خلیات کا نظم و نسق کرتی ہے۔ خلیات کی پانچ اقسام ہیں جو پانچ عناصر یعنی زمین (دھات)، پانی، آگ، ہوا اور آسمان کی نمائندگی کرتی ہیں۔ یہی پانچ عناصر جسم کی نشوونما کرتے ہیں اور ان کا نظم و نسق کرتے ہیں۔



انتظامی دائرہ شکل نمبر ۳۵ تخلیقی دائرہ

مثبت (+ve) جسم کی برقی رو منفی (-ve)

زمین	پانی	آگ	ہوا	آسمان
جسم کا بنیادی ڈھانچہ جس کا مرکز ہڈیاں اور گوشت ہیں۔	عورت اور مرد کے اعضاء تناسل اور غدود مرکز ہیں۔	معدہ، تلی، جگر، لبلبہ، ایڈرینل وغیرہ مرکز ہیں۔	سینہ، پھیپھڑے، دل اور تھائمس۔	پورے جسم کو ڈھانپتا ہے۔ جسم میں موجود زہریلے مادے خارج کر کے جسم کو تندرست و توانا بناتا ہے۔
حساس پٹھے، ریشے اور مادہ منویہ سے ہڈیوں کے گودے پیدا کرتے ہیں اور جسم کو تندرستی بخشتے ہیں۔	حرارت کو برقرار رکھتا ہے۔ اس کے علاوہ خون، گوشت چربی اور ہڈیوں کی تخلیق میں مدد کرتا ہے۔	معاون قوت پیدا کرتی ہے، خود کار طریقے سے جسم میں نظم و ضبط اور توازن پیدا کرتی ہے۔ علاوہ ازیں مزاج اور ذہنی رجحانات پر اثر انداز ہوتی ہیں۔	توانا بناتا ہے۔ پیرا تھائرایڈ، زرخرے، لعاب اور اعضاء کی نشوونما کرتا ہے۔ دماغ اور ذہنی اعصاب کو غذایت باہم پہنچاتا ہے۔ محبت احساس خلوص وغیرہ جذبات کو ابھارتا ہے۔ عورتوں میں یہ ایک موثر اور حاکمیت کا حامل عنصر بھی کرتی ہے۔	پیرا تھائرایڈ، زرخرے، لعاب اور اعضاء کی نشوونما کرتا ہے۔ دماغ اور ذہنی اعصاب کو غذایت باہم پہنچاتا ہے۔ محبت احساس خلوص وغیرہ جذبات کو ابھارتا ہے۔ عورتوں میں یہ ایک موثر اور حاکمیت کا حامل عنصر بھی کرتی ہے۔
				پینیل غدود بھی اسی عنصر آسمان کے حصے ہیں۔



**پٹیو چری غدود:-** یہ غدود بصارت، سماعت اور حافظہ کا نظم و نسق کرتے ہیں، عناصر خمسہ اور رطوبتوں کے غدود کی کمزوریوں اور خامیوں کی اصلاح کرتا ہے۔

**مینیل غدود:-** نخامیہ کے غدود کی تخلیق اور حساسیت کی تنظیم کرتا ہے۔ سمجھداری احساس وغیرہ اور موت کا بھی نظم و نسق کرتے ہیں۔ دماغی برقی قوت تخلیق کرنے والی مشین (جسم کا کمپیوٹر) ہے۔

جسم میں موجود ان پانچ بنیادی عناصر اور سات رطوبتی غدود کا توازن حساس برقی رو برقرار رکھتی ہے۔ یہی اصول ایکویپنچر میں بھی تسلیم کیا گیا ہے۔ مندرجہ ذیل اشکال سے صورتحال مزید واضح ہوتی ہے۔

شکل نمبر 35 کی پہلی تصویر میں بتایا گیا ہے کہ کونسا بنیادی عنصر کونسے دوسرے عنصر کی مدد کرتا ہے۔ جبکہ دوسری تصویر میں یہ واضح کیا گیا ہے کہ ایک عنصر دوسرے عنصر کیساتھ اور یہ سارے عناصر باہم کس طرح ارد گرد کے نظام کو متوازن رکھتے ہیں۔ جب ان میں گڑبڑ ہوتی ہے یا کسی ایک عنصر میں خامی پیدا ہوتی ہے یا اضافہ ہو جاتا ہے تو اس سے دوسرے عناصر میں اعتدال نہیں رہتا اور اس وجہ سے امراض پیدا ہوتے ہیں۔

### پانچ عناصر

**زمین:-** اس عنصر کی وجہ سے جسم کی تمام حیاتیاتی قوتیں غیر فعال اور نیم مردہ ہو جاتی ہیں لہذا ان سب کو فعال رکھنے کیلئے زیادہ قوت درکار ہوتی ہے۔ جن لوگوں پر اس عنصر کا غلبہ ہوتا ہے، ان میں زیادہ وزن، زیادہ گوشت اور زیادہ چربی والا جسم رکھنے والے افراد نمایاں ہیں۔ ایسے لوگ زیادہ تر فکر و تشویش کے قائل نہیں ہوتے اور نہ ہی زندگی میں کچھ حاصل کرنے کا جذبہ رکھتے ہیں۔ وہ تصادم سے دور رہتے ہیں اور زندگی سست روی سے گزارتے ہیں۔ اگر جسم میں موجود اس عنصر میں کوئی خامی پیدا ہو جائے تو انسان مطلب پرست بن کر خوشی محسوس کرتا ہے۔ یہ ایک غیر جانبدار عنصر ہے۔

**پانی:-** یہ جسم اور زندگی کے بہاؤ کو قائم رکھتا ہے۔ اس کا مزاج ٹھنڈا ہے۔ جسم میں 70% فیصد پانی ہے۔ لہذا وہ جسم کی حرارت کو محفوظ رکھنے اور خون کی کارکردگی معمول پر رکھنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یہ منفی -ve عنصر ہے۔

آگ:- یہ عنصر جسم میں حرارت پیدا کر کے پانی کو گرم کرتا ہے، بصارت کا نظم و نسق کرتا ہے، غذا کو ہضم کر کے جسم کو قوت دیتا ہے، بھوک و پیاس کا احساس دلاتا ہے، جسم کی لچک کو برقرار رکھتا ہے اور چہرے کو خوبصورتی عطا کرتا ہے۔ سوچنے کی صلاحیت کیلئے معاون کے فرائض ادا کرتا ہے اور دماغ کے فرق کرنے کی صلاحیت اور کام کو آسان بناتا ہے۔ نیز امراض کے خلاف مدافعتی نظام کی تخلیق میں مدد کرتا ہے۔

مختصر یہ کہ یہ عنصر جسم کی گاڑی کا اسٹارٹر ہے۔ اس عنصر میں خامی یا ضعف پیدا ہونے کی صورت میں خون کی کمی، یرقان اور ہاضمے کی خرابیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ بیہوشی، دماغی خلل، تناؤ، بصارت میں کمی، موتیا، تیزابیت وغیرہ بھی ہو سکتے ہیں۔ یہ جلدی خامیاں پیدا کر کے اسے بدرنگ بھی کر دیتا ہے، یہی وجہ ہے کہ مشرقی طریقہ علاج میں اس عنصر کو صحیح حالت میں رکھنے کی اہمیت کو اجاگر کیا گیا ہے۔

ہوا:- یہ عنصر ہی بنیادی طور پر زندگی ہے، یہ قوت ہے اور جسم کے ہر حصے کا نظم و نسق کرتا ہے۔ یہ دل کے فعل اور خون کے دباؤ کو منظم کرتا ہے اور جسم کا توازن برقرار رکھتا ہے۔ آواز کی تخلیق کرتا ہے، ذہنی قوت اور قوت ہافظہ کو تقویت دیتا ہے۔ یہ مثبت (+ve) عنصر ہے۔

آسمان:- کیونکہ جسم میں ہوا کا بہاؤ موجود ہوتا ہے اور نہایت متوازن ہوتا ہے۔ لہذا جسم میں خلاء کا ہونا ایک قدرتی امر ہے۔ اس طرح کا بہاؤ اگر بند ہو جائے یا اس میں خلل پیدا ہو جائے تو جسم میں تکلیف شروع ہو جاتی ہے اور بدورہ قلب، فالج، بے ہوشی، وغیرہ پر منتج ہوتی ہے۔ یہ منفی (-ve) عنصر ہے۔

فطرت کی اقسام: جسم میں عناصر کا جدا گانہ اختلاط:- مندرجہ بالا پانچ عناصر کے مختلف مرکبات جسم کی فطرت کا، اس کے مزاج کا تعین کرتے ہیں۔ اگر یہ عناصر متوازن طور پر جسم میں موجود ہوں تو جسم کے افعال درست رہتے ہیں اور جسم صحتمند و توانا رہتا ہے۔ لیکن اس کے باوجود موروٹی عادتیں، کھانے اور رہن سہن کے طریقے کی وجہ سے ان عناصر کے توازن میں کمی بیشی ہوتی رہتی ہے اور انتظامی ڈھانچے میں خلل ہوتا ہے۔ عناصر کے باہمی مرکبات مختلف ہوتے ہیں۔ جن میں تین اقسام



کے مرکبات قابل ذکر ہیں۔ آیور وید طریقہ تشخیص میں یہ تین عناصر مندرجہ ذیل ہیں۔

(1) زمین عنصر + پانی عنصر زیادہ ہو تو بلغمی مزاج (2) عنصر آگ + عنصر ہوا زیادہ ہو تو

پت مزاج اور (3) ہوا کا عنصر زیادہ ہو تو بادی مزاج۔ مریض کا علاج کرتے وقت اس کے جسم کا مزاج جاننا انتہائی ضروری ہے۔ آیور وید کے مطابق بلغمی مزاج کے مریض کیلئے دودھ نقصان دہ ہے۔ جس سے سانس میں تکلیف، دمہ، بد ہضمی، وغیرہ کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ لہذا ایسے مریض کو دودھ سے پرہیز کرنا چاہئے۔ اسی طرح پت مزاج کے مریضوں کو گرم مصالحہ جات کا استعمال نہیں کرنا چاہئے۔ اس سے واضح ہوتا ہے کہ ایک چیز ایک انسان کے لئے مفید ہو تو دوسرے کے لئے یہی چیز مضر ہو سکتی ہے۔

**بلغمی مزاج:** زمین اور پانی عنصر کی کثرت آمیز الحاق، یعنی بلغمی مزاج۔ یہ عناصر جسم کے زیادہ تر اعضاء میں سرایت کر جاتے ہیں۔ میٹھا کھانے یا پینے سے وہ ہضم ہو کر سیلائن میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ جس سے خون میں الکلی کی خصوصیت نمایاں ہوتی ہیں۔ اس خون سے جسم کو قوت ملتی ہے یا موجود قوت میں اضافہ ہوتا ہے، ہڈیوں جوڑوں میں روغن پیدا ہوتا ہے، اور ان کی حرکات آسان بنتی ہیں۔ لیکن یہ سب اس وقت ممکن ہے جب جسم میں آگ کی مقدار مناسب ہو۔

ورزش کی کمی، زیادہ کھانا، بے وقت اور بنا بھوک کے کھانا، مٹھائیاں اور تلی ہوئی اشیاء جیسی دیر سے ہضم ہونے والی چیزیں کھانا، یہ ساری عادتیں ہاضمہ کو خراب کرتی ہیں۔ جس سے جسم میں حرارت مناسب مقدار میں پیدا نہیں ہوتی۔ جسم میں پانی کی مقدار بڑھ جاتی ہے اور حرارت کم ہو جاتی ہے۔ اس طرح سستی، بھاری پن اور چربی کی زیادتی کی وجہ سے گرانی پیدا ہو جاتی ہیں۔ سانس میں تکلیف ہوتی ہے اور آخر میں دمہ، آرتھرائٹس جیسے موذی امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔ مندرجہ بالا امراض کے علاج کے طور پر غیر مناسب غذا، ٹھنڈے مشروبات اور مرض کو بڑھانے والی چیزیں کم کھانی چاہئے۔ جب بھوک لگے تب ہی ہلکی اور زود ہضم غذا لینی چاہئے۔ بہت زیادہ جنسی افعال سے پرہیز کرنا چاہئے اور دن میں سونے کی عادت ترک کر دینی چاہئے۔ دودھ بھی ایسے لوگوں کیلئے نقصان دہ



ہوتا ہے۔ علاوہ ازیں انہیں باقاعدگی سے ورزش بھی کرنا چاہئے۔

**پت (گرم) مزاج:-** اس میں آگ اور بادی عناصر کی کثرت ہوتی ہے۔ بہت زیادہ گرمی دماغ کے کام کرنے کی صلاحیت اور جگر کو نقصان کرتی ہے۔ جس سے تیز ابیت پیدا ہو جاتی ہے اور چھالے پڑ جاتے ہیں۔ اس طرح اندرونی گرمی کی وجہ سے سردی، جلدی امراض، جنسی کمزوری اور چڑچڑاپن پیدا ہو جاتا ہے۔ اسلئے ضروری ہے کہ زیادہ فکر و تشویش، جلد بازی، گرم مصالحوں والی غذائیں، تلی ہوئی اشیاء سے پرہیز کریں۔ زیادہ دھوپ میں رہنے اور اینٹی بائیوٹک کے زیادہ استعمال سے گریز کیا جائے۔ گرم مزاج لوگوں کو چاہئے کہ وہ (1) ایڈرینل اور لبلبہ درست رکھیں (2) ابتداء میں دس سے بارہ دن تک مسلسل اور بعد ازاں ہفتہ میں ایک دفعہ ہلکے جلاب کے طور پر ہرڑ اور شکر کا مرکب استعمال کریں (3) صبح سب سے پہلے میٹھے پھلوں کا جوس لیں (4) بھاجی اور دیگر اس قسم کی سبزیوں کا استعمال رکھیں اور کھانا کھانے کے بعد پھل اور مٹھائی کا استعمال کریں۔

**بادی مزاج:-** اگر ہوا کا عنصر زیادہ ہو تو ایسے مزاج کو بادی مزاج کہتے ہیں۔ اس مزاج کے لوگوں کے جسم میں الکلی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ انہیں جاگتے میں خواب دیکھنے کی عادت کے علاوہ گیس اور زیادہ نیند کی شکایت ہوتی ہے۔ اگر یہ عنصر زیادہ غیر متوازن ہو تو بے ہوشی بھی طاری ہو سکتی ہے۔ تلی ہوئی اور چنے کے بیج کی بنی ہوئی اشیاء کھانے سے ان کی تکالیف میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ ایسے لوگوں کو چاہئے کہ مُضر غذا اور دن میں سونے سے پرہیز کریں۔ انہیں زیادہ جسمانی ورزش کرنا چاہئے، تاکہ قلب قوی ہو اور خون کا دباؤ تیز ہو۔

ہر شخص کو چاہئے کہ اپنا مزاج جانے اور اس طرح نقصان پہنچانے والی اشیاء و عادات سے گریز کرے۔ غذا اپنے مزاج کے مطابق ہی لے۔ اس سلسلے میں مزید معلومات اس کتاب کے باب نمبر 5 میں ملاحظہ فرمائیں۔

ہر فرد دوسرے سے مختلف ہے۔ ہر ایک کی تکالیف دوسرے سے مختلف ہوتی ہیں۔ لیکن غذا میں مناسب تبدیلی کے ذریعے صحت کو برقرار رکھا جاسکتا ہے۔ دماغ کا گودا خون سے بنتا ہے۔ اگر خون



میں موجود اجزاء متوازن نہ ہوں تو اس میں بھی خلل واقع ہو سکتا ہے۔ مثلاً غذا میں نمک کی مقدار زیادہ ہو تو اسکے نتیجہ میں ہائی بلڈ پریشر اور ذیابیطیس کی تکلیف پیدا ہو سکتی ہے۔

نیز آب و ہوا کا اثر بھی جسم پر ہوتا ہے۔ مثلاً چھاچھ پینا تو بہت ضروری ہے لیکن اسے بارش کے موسم میں نہ پینا بہتر ہے۔ اگر ضروری محسوس ہو تو بارش کے دنوں میں چھاچھ کو گرم کر کے اس میں کالی مرچ اور ادراک ملا کر پینا چاہئے۔

ہر موسم اور ہر ملک میں بسنے والے حیوانات کے لئے فطرت مناسب قسم کے پھل اور ترکاریاں پیدا کرتی ہے۔ لہذا مقامی طور پر پیدا ہونے والی زرعی اشیاء استعمال کرنی چاہئے۔ آسام اور نیلگری میں بارشیں کثرت سے ہوتی ہیں۔ وہاں چائے پیدا ہوتی ہے۔ جو مرطوب آب و ہوا میں طبعیت کو بحال رکھتی ہے۔ پھر اللہ تعالیٰ نے مختلف اقسام کے پھل پیدا کئے ہیں۔ ان میں کچھ کی شکل و شبہات ہمارے جسم کے اعضاء سے مشابہ ہیں اور عضو کیلئے مفید بھی ہیں۔

اخروٹ = دماغ	آم، پیتا	= معدہ
بادام = آنکھیں	امروہ، ناشپاتی	= فوٹے خضے
سیب = دل	کاجو، وال	= گردے
کشمش = پھیپھڑے	کیلا (سیاہ چھلکے والا پکا ہوا)	= جنسی قوت

لہذا متعلقہ مزاج کے افراد کو چاہئے کہ وہ اسی مناسبت سے مفید خوراک لیں اور تکلیف پیدا کرنے والی غذائی اشیاء سے پرہیز کریں۔ اس طرح کی عادات ڈالنے سے اس قوت کو محفوظ رکھ سکیں گے جو غیر مناسب غذا کو ہضم اور خارج کرنے میں ضائع ہو جاتی ہے۔

قوت :- ہم غذا اس لئے کھاتے ہیں کہ ہمارے پانچ عناصر کو اپنا کام جاری رکھنے کیلئے قوت کی ضرورت ہوتی ہے اور یہ قوت ہم غذا سے ہی حاصل کر سکتے ہیں۔

پوری کائنات سورج سے قوت حاصل کرتی ہے۔ ہر قسم کی قدرتی غذا سبزیوں، پھلوں، ترکاریوں، اناج، وغیرہ میں الگ الگ مقدار میں لیکن قریب قریب یکساں مثبت و منفی کیفیات پائی جاتی



ہیں۔ ہر قسم کی غذا اور مشروبات میں کل چھ ذائقے ہوتے ہیں۔

کڑوا = ہوا + آکاش	میٹھا = زمین + پانی	پھیکا = ہوا + پانی
کھارا = زمین + آگ	تیکھا = ہوا + آگ	کھٹا = پانی + آگ

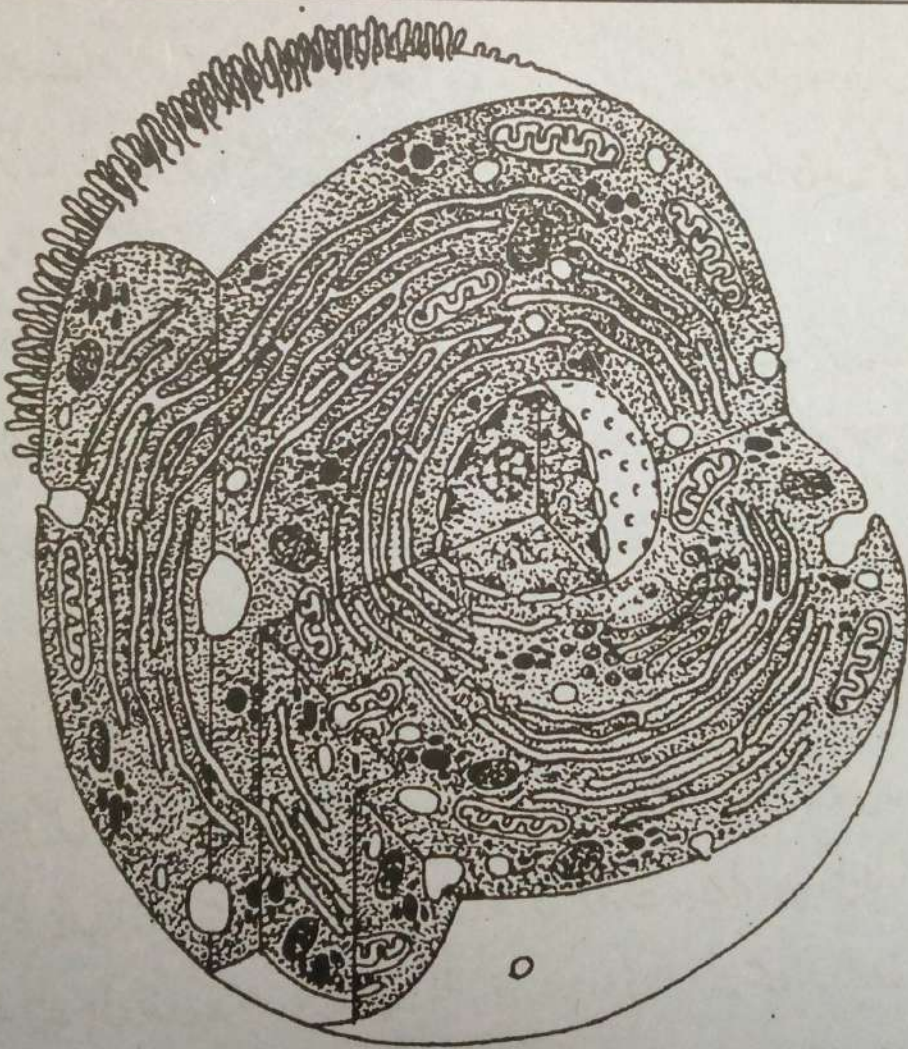
ہماری روزمرہ کی غذا میں ان تمام ذائقوں کا توازن ہونا ضروری ہے۔ آئیورید میں اس موضوع پر ریسرچ کی گئی ہے کہ سبزی اور معدنی نمکیات اور ان میں سے ہر ایک کے ہمارے جسم کے نظام پر کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ طب کے طلبہ کو چاہئے کہ وہ غذائی چارٹ اور نظام کا بغور مطالعہ کریں، کیونکہ مثبت (+ve) اور منفی (-ve) قسم کی غذا کثرت سے لی جائے تو جسم میں عدم توازن پیدا ہو کے امراض کا پیش خیمہ بن جاتا ہے۔ ہم اس عدم توازن کو دور کرنے کی امکانی کوشش ضرور کرتا ہے اور انہی کوششوں کو مرض کہا جاتا ہے، ایک یوٹیکٹر طریقہ علاج میں بھی انہی کیفیات میں موجود عدم توازن کو ختم کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔

چھین میں غذا سے ہلنے والی قوت و حرارت پر کافی ریسرچ ہوئی ہے۔ جس کے مطابق ہماری غذا میں 65% اناج اور دالیں، جبکہ بقیہ 35% دودھ، دودھ کی مصنوعات سبزیوں اور پھلوں، خشک میوہ جات، تیل، گھی، وغیرہ پر مشتمل ہونا چاہئے۔ یہ متوازن غذا کا نمونہ ہے۔

جسم جب اپنی نشوونما مکمل کر لے تو اس کے بعد بھوک لگنے کی صورت میں ہی کھانا چاہئے۔ اور وہ بھی وہی غذا جو ہمارے جسمانی مزاج سے ہم آہنگ ہو۔ پھلوں اور سبزیوں میں قدرتی طور پر سورج سے حاصل کردہ قوت موجود ہوتی ہے۔ اگر ہم روزانہ ایک گلاس پھلوں کا جوس اور ایک ڈیڑھ گلاس تازہ سبزیوں کا جوس لیں تو اس کے بعد ہمیں غذا کی ضرورت بہت کم رہ جائیگی اور جسم کی توانائی برقرار رکھنے کیلئے کافی غذائیت میسر ہو جائیگی۔ کینسر اور دیگر موزی امراض میں اس طرح کی تبدیلیوں کے حیرت انگیز نتائج سامنے آئے ہیں۔ غذائیت کی کمی کو تازہ سبزیوں کے جوس سے پورا کیا جا سکتا ہے۔ اگر لوگ بڑی تعداد میں اس اصول سے استفادہ کرنے لگیں تو غذا کی ضرورت کم رہ جائیگی۔ خوراک کا ضیاع کم ہوگا اور قحط کے دنوں میں راحت ملے گی۔



دماغ، ایٹمی ری ایکٹر کا طریقہ کار، توانائی کی تخلیق :- غذا سے جو کیمیائی اجزاء ہم حاصل کرتے ہیں وہ ایک قسم کے کیمیائی عمل کے ذریعے اور آکسیجن کے توسط سے دماغ کو پہنچائے جاتے ہیں۔ دماغ میں یہ اجزاء وہی کام کرتے ہیں جو گاڑی میں پیٹرول کرتا ہے۔ دماغ میں موجود چار غدد پر مشتمل یونٹ اس میں مسلسل اسپارک کرتے رہتے ہیں۔ وہاں کم حرارت کی وجہ سے  $H^+$  قسم کی توانائی پیدا ہوتی ہے، جو جسم کیلئے ضروری حرارت اور توانائی میں تبدیل ہو جاتی ہے۔  $H^+$  کو سانس کے ذریعے باہر دھکیل دیا جاتا ہے، لیکن پھر بھی  $H^+$  کی کثرت ہو تو تکالیف پیدا ہوتی ہیں۔ لہذا جسم اسے برقی افعال کے ذریعے پانی میں تبدیل کر کے سردی کی شکل میں خارج کر دیتا ہے۔



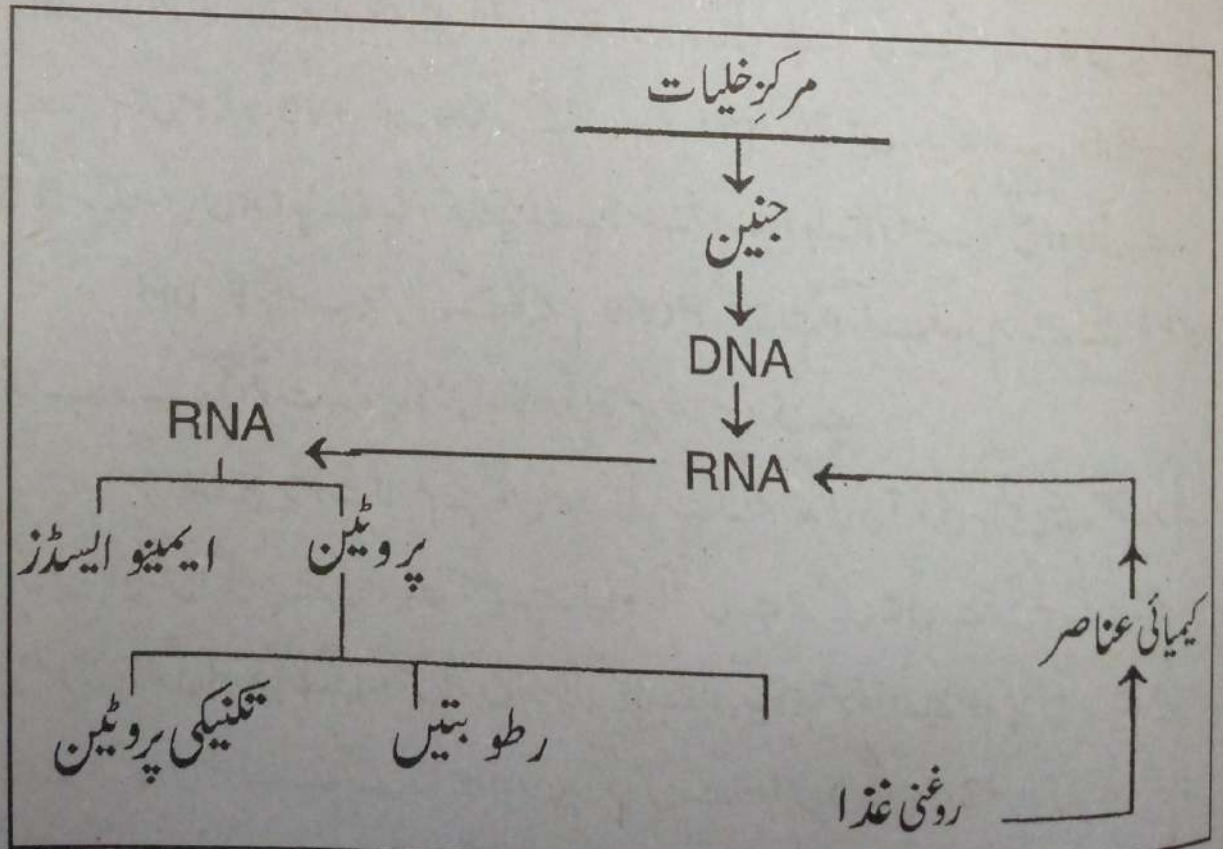
شکل نمبر ۳۶ : الیکٹرون مائیکرو گراف کے تین اطراف سے دیکھنے پر دماغ کے ریشوں کی تصویر



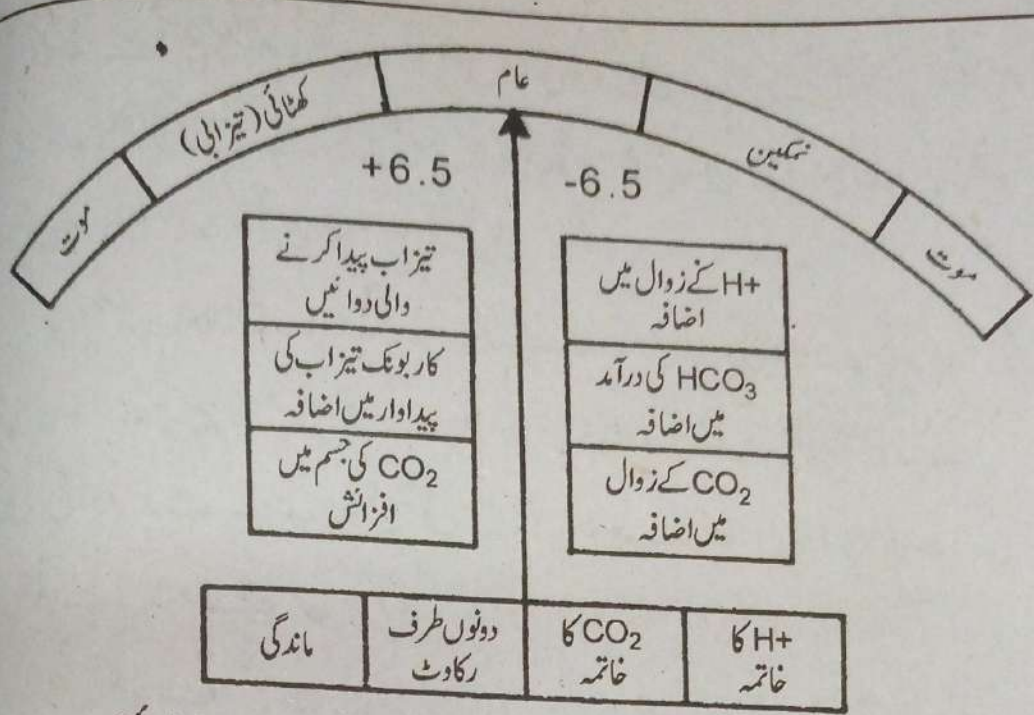
نیوکلیائی ایسڈ سے جسم کا نظم و نسق :- یہ شکل دماغی خلیوں کی ہے جس کا مرکز تقریباً تمام DNA اور 10% RNA کا حامل ہے۔ دونوں قسم کے نیوکلیائی ایسڈ پروٹین کے ایسی اجزاء کیساتھ منسلک ہیں۔ جو شکل نمبر 36 کی مطابقت فعل انجام دیتے ہیں۔

یہ دراصل DNA کا ایک خود کار چکر ہے۔ جو ہماری لی ہوئی غذا سے متاثر ہوتا ہے۔ لہذا ایسی کوئی بھی غذا سے پرہیز لازم ہے جو ہمارے مزاج کی کسی کمزوری میں اضافہ کر سکتی ہے۔  
pH کی سطح اور موت :- مندرجہ ذیل شکل کے بغور مطالعہ سے متوازن غذا کی اہمیت واضح طور پر سمجھ میں آتی ہے۔ ملاحظہ کیجیے شکل نمبر 37

اس شکل سے واضح ہوتا ہے کہ +6.5 اور -6.5 کی عام حد میں آنے والے +ve ایسڈ اور -ve الکلی میں توازن ہونا ضروری ہے اور اس توازن کی وجہ سے ہی جسم صحت مند و توانا رہ سکتا ہے۔ اگر ایسڈ پیدا کرنے والی مشین زیادہ کام کرنے لگے تو کاربوئنک تیزاب کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ اگر انہیں جسم سے خارج نہ کیا جائے تو پھر کاربن ڈائی آکسائیڈ کی مقدار میں اضافہ ہو جاتا ہے یا







شکل نمبر ۳: ہائڈروجن کے اخراج کو بچانے کا معمولی عمل:  $\text{pH} \leftarrow$  افزائش ہائڈروجن

الفاظ دیگر بہت زیادہ حرارت پیدا ہونے لگتی ہے۔ جس سے برقی رو کے بہاؤ میں خلل واقع ہوتا ہے۔ اسی طرح مسلسل سردی کی وجہ سے (جب جسم سے زیادہ مقدار میں پانی خارج ہو جائے) تو  $\text{H}^+$  کے ضعف میں اضافہ ہوتا ہے اور جسم میں الکلی کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ جس سے جسم میں خامی پیدا ہوتی ہے۔ جسم میں موجود  $+ve$  اور  $-ve$  کے تناسب کو  $\text{pH}$  کہتے ہیں۔ یہ تناسب  $+6.5$  اور  $-6.5$  کے درمیان ہونا چاہئے۔ اگر کسی وجہ سے یہ تناسب خراب ہو جائے تو موت واقع ہو جاتی ہے۔  $\text{pH}$  کا تناسب برقرار رکھنے کا کام Pons کرتا ہے اور اسے فعال رکھنے کیلئے متوازن غذا کے ذریعے برقی قوت کے بہاؤ میں باقاعدگی قائم رکھنا ضروری ہے۔

ہر زندہ چیز پر موت لازم ہے لیکن ضروری یہ ہے کہ ہم زندگی کی آخری سانس تک صحتمند رہیں اور اس ضمن میں ایکویپریشری کی اہمیت مسلم ہے۔ یہ وہ سائنس ہے جو ہمیں بتاتی ہے کہ جسم کے ہر حصے اور ہر عضو میں زندگی اور حیات کی روکس طرح ارسال کیجائے اور یہ کام ہم خود اپنے طور پر بھی کر سکتے ہیں۔ صحت فطرت کی طرف سے ہمیں دیا ہوا ہمارا پیدائشی حق ہے اور اس کا برقرار رہنا ضروری ہے۔ لہذا ہر مرض کی تشخیص اور علاج کی اہمیت اپنی جگہ مسلم ہے۔



## ایکوپریشتر: اصول اور طریقہ کار

ہمارا جسم دنیا کا سب سے بڑا عجوبہ ہے۔ یہ جسم بہترین قسم کی خودکار، نازک لیکن انتہائی مضبوط مشینوں سے مزین ہے۔ دل اور پھیپھڑے کبھی نہ رکنے والے پمپ ہیں۔ آنکھیں حیران کن کیمرا ہیں اور پروجیکٹر بھی ہیں۔ کان عجیب قسم کے آلہ سماعت ہیں۔ پیٹ کو ایک عجیب قسم کی لیبارٹری کہہ سکتے ہیں۔ اعصاب میلوں تک پھیلے ہوئے ذرائع پیغام رسانی ہیں اور دماغ بے انتہا اہلیتوں کا حامل ایک کمپیوٹر ہے۔ پھر سب سے بڑی خوبی کی بات یہ ہے کہ ان تمام مشینوں کے درمیان ایک پراسرار رابطہ ہے اور اسی ربط و تعاون کی وجہ سے ہی ہمارا جسم سو سال سے بھی زیادہ عرصہ تک فعال رہ سکتا ہے۔ ہم ایک سو سال تک با آسانی زندہ رہ سکتے ہیں۔ کسی بھی اچھی مشین کی تشکیل کچھ اس طرح کی جاتی ہے کہ کسی بھی خطرے کے موقع پر یہ خود بخود بند ہو جاتی ہے۔ مثلاً ریفریجریٹر اور پانی کا گیزر وغیرہ۔ ایسا ہی ایک نظام ہمارے جسم میں موجود ہوتا اس میں ہمیں تعجب نہیں ہونا چاہئے۔ یہ سچ ہے کہ ہمارے جسم کی بناوٹ نہایت پیچیدہ ہے۔ لیکن اس کی حفاظت نہایت ہی آسان ہے۔ فطرت نے اس مشین میں پیدا ہونے والی خرابی دور کرنے اور اسے بحفاظت صحیح حالت میں رکھنے کا ایک خودکار نظام ہمارے جسم میں ہی رکھا ہے۔

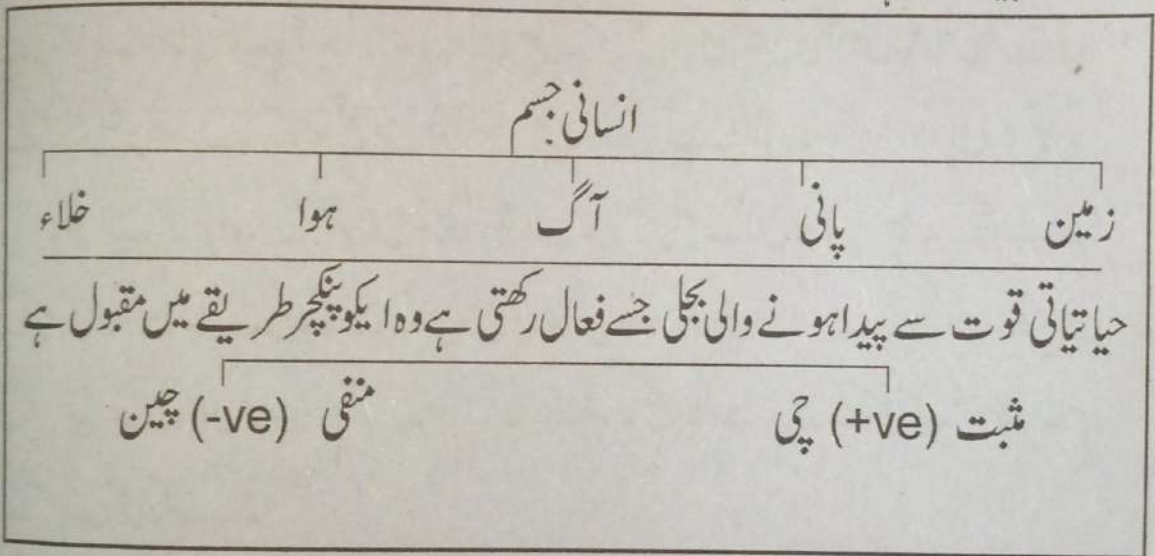
ایکوپریشتر کا طریقہ علاج برصغیر پاک و ہند میں آج سے پانچ ہزار سال پہلے مروج تھا۔ لیکن بد قسمتی سے ہم نے اس کی قدر نہ کی، پھر یہ طریقہ سری لنکا پہنچا اور وہاں ایکوپنچر کے طور پر رائج ہوا۔ وہاں سے بدھ سادھوا سے لیکر چین اور جاپان پہنچے۔ جہاں اس کی بڑے پیمانے پر اشاعت ہوئی۔ آج صورتحال یہ ہے کہ چین ساری دنیا کو ایکوپنچر طریقہ علاج سکھا رہا ہے۔ سولہویں صدی عیسوی تک ریڈانڈین باشندے ایکوپریشتر کے ذریعہ پیروں کے تلوؤں کے پوائنٹس پر دباؤ ڈال کر علاج کرتے تھے۔ پھر بیسویں صدی میں امریکہ میں اس موضوع پر ریسرچ کی گئی اور اسے باقاعدہ طریقہ علاج کی حیثیت سے ترقی دی گئی۔ آج بہت سے ایم ڈی ڈاکٹر اور نیچرل تھراپی کے ماہرین اس سے



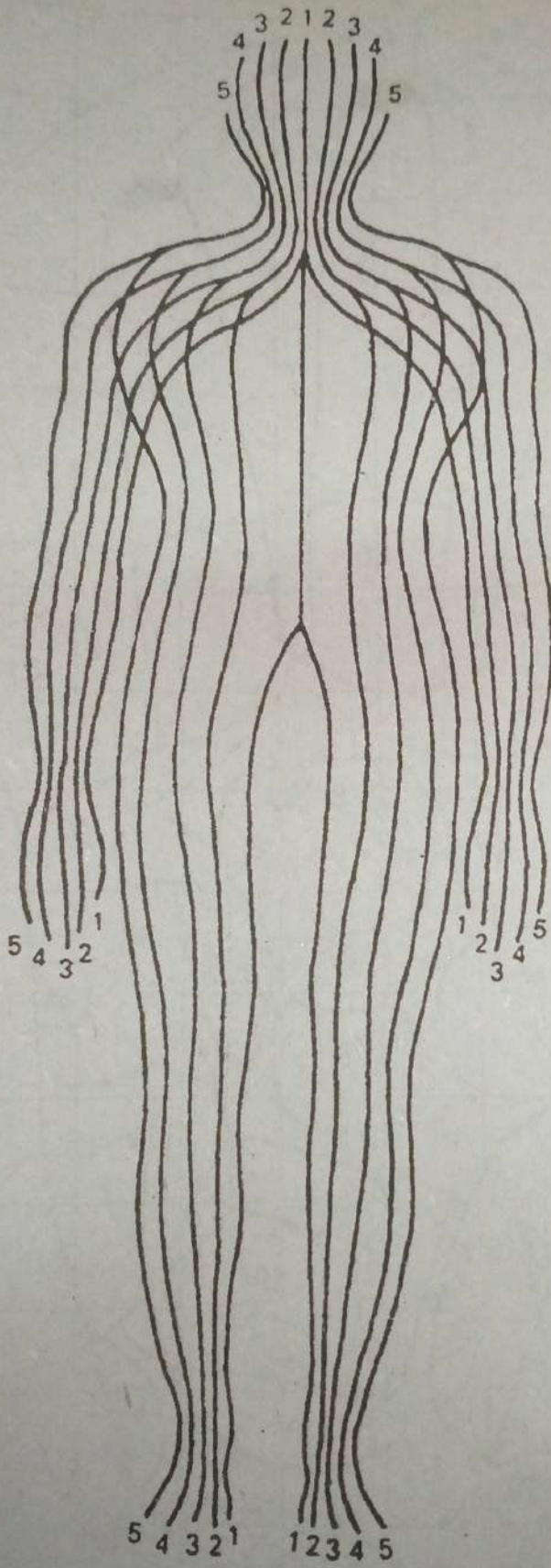
استفادہ کر رہے ہیں اور اب تو عالمی ادارہ صحت نے بھی اس کی طرف توجہ دینا شروع کی ہے۔

لفظ ایکویو پریشرا ایکویو پنچر سے ہی متعلق ہے۔ ایکویو کے معنی ”سوئی“ کے ہیں اور پنچر کے معنی ہیں ”چھیدنا یا سوراخ کرنا“۔ یعنی سوئی کی مدد سے جسم کے کسی پوائنٹ کو چھید کر کسی مرض کا علاج کرنا۔ جبکہ ایکویو پریشرا کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ انگلی یا انگوٹھے یا کسی کند آلے سے دباؤ ڈال کر جسم کو بیماری سے نجات دلوانا۔

ہمارا جسم پانچ عناصر سے بنا ہوا ہے اور برقی روا سے فعال رکھتی ہے۔ ایکویو پنچر کے طریقے میں برقی رو کی دو اقسام بیان کی گئی ہیں: مثبت (+ve) اور منفی (-ve)۔ یہ برقی روحیاتی بیٹری سے پیدا ہوتی ہے۔ مندرجہ ذیل خاکے سے اس کی مزید وضاحت ہوگی۔



پانچ بنیادی عناصر پر ہمارے جسم میں موجود برقی رو غالب ہے۔ مغربی ممالک میں بھی اب اس حیاتیاتی برقی رو کو Bio Electricity یا Bio Energy کے طور پر تسلیم کیا گیا ہے۔ یہ حیاتیاتی بجلی ہمارے جسم میں اس وقت ہی وجود پذیر ہو جاتی ہے جب ہم رحم مادر میں ہوتے ہیں۔ اس بیٹری کو تبدیل نہیں کیا جاسکتا اور اس میں سے برقی رو پیدا ہوتی ہے۔ اس بیٹری میں سے سفید روشنی نکلتی ہے جو آنکھوں کو خیرہ کر دیتی ہے۔ اسے یوگا کی کچھ ورزشوں کے ذریعے آدمی اپنی پیشانی میں بند آنکھوں سے دیکھ سکتا ہے۔ بہت سے لوگوں نے اور میں نے بھی اس روشنی کا نظارہ کیا ہے۔ جیسا کہ شکل نمبر 38 میں دکھایا گیا ہے اس بیٹری سے خارج ہونے والی برقی رو ہمارے جسم میں بہتی رہتی ہے جسے



شکل نمبر 38: برقی رو کا بہاؤ

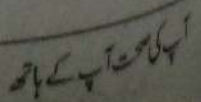
جودائیں و بائیں پانچ پانچ حصوں میں تقسیم ہے

ہم حرکت کہتے ہیں۔ اس بہاؤ کی مختلف  
 زوں کو میری ڈینس کہا جاتا ہے جودائیں  
 ہاتھ کی انگلیوں اور انگوٹھے کی پور سے  
 شروع ہو کر جسم کے تمام حصوں سے گزرتی  
 ہوئی دائیں پیر کے انگوٹھے اور انگلیوں کی  
 پوروں تک پہنچتی ہے۔ اسی طرح بائیں  
 ہاتھ کی انگلیوں اور انگوٹھے کی پور سے چلنے  
 والی رو جسم کے بائیں پاؤں کے انگوٹھے  
 اور انگلیوں کی پوروں تک پہنچتی ہے۔  
 جب تک یہ حیاتیاتی بہاؤ جاری رہتا ہے،  
 جسم تندرست رہتا ہے۔ لیکن بہت زیادہ  
 کام اور محنت کی وجہ سے یہ بہاؤ جسم کے  
 کسی حصے تک صحیح طور پر نہیں پہنچ پاتا۔ لہذا  
 وہ صحیح طور پر اپنا فعل انجام دینے سے  
 قاصر رہتا ہے اور وہاں درد شروع  
 ہو جاتا ہے۔ اگر برقی رو کو وہاں تک پہنچنے  
 کی راہ ہموار کر دی جائے تو درد یا مرض  
 ختم ہو جاتا ہے۔ اکیو پریش قدرتی انداز  
 میں کام کرنے والی سائنس ہے، جو ہماری  
 مشین میں برقی رو کو باقاعدگی بخش کر ہمیں  
 مرض سے بچاتا ہے۔

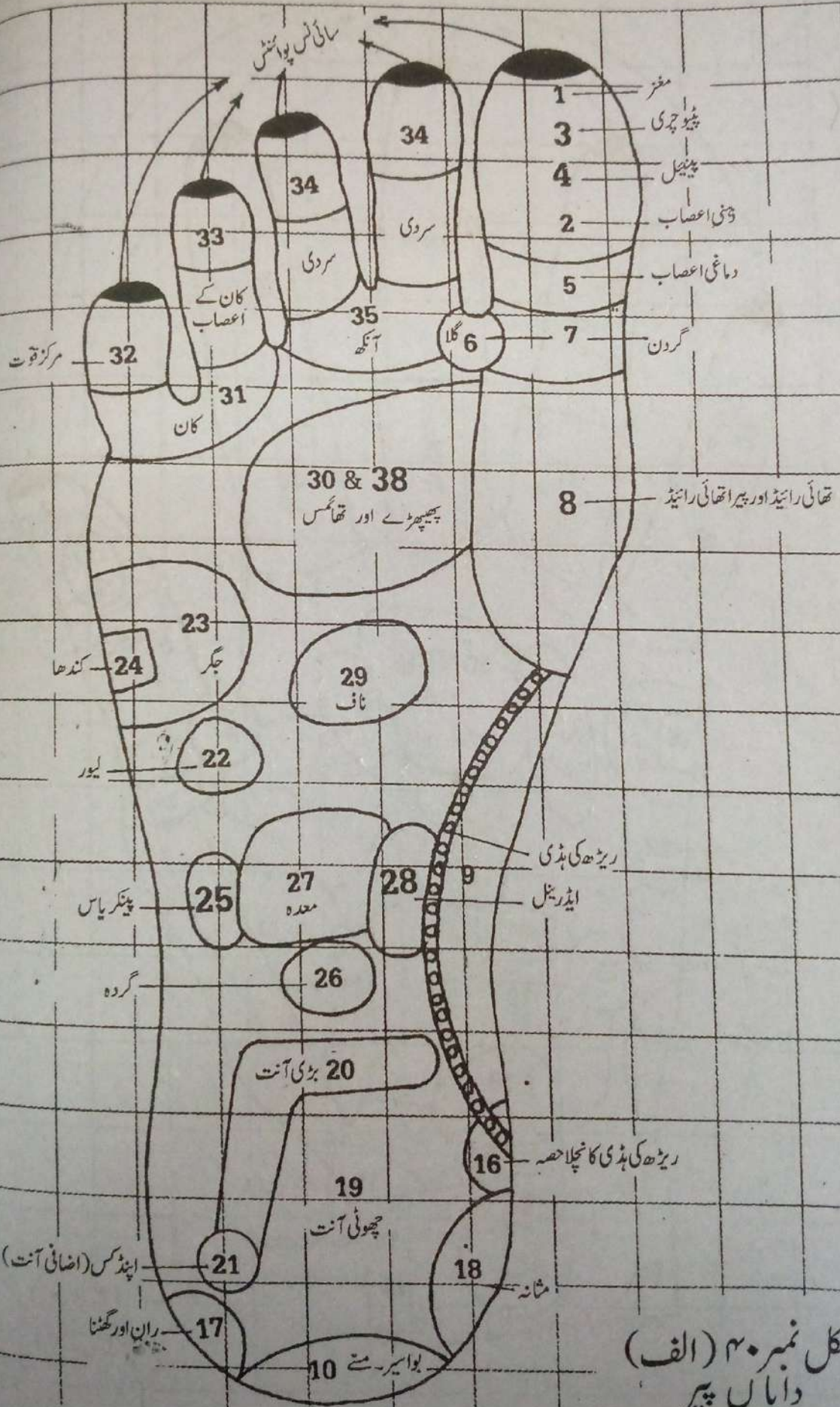






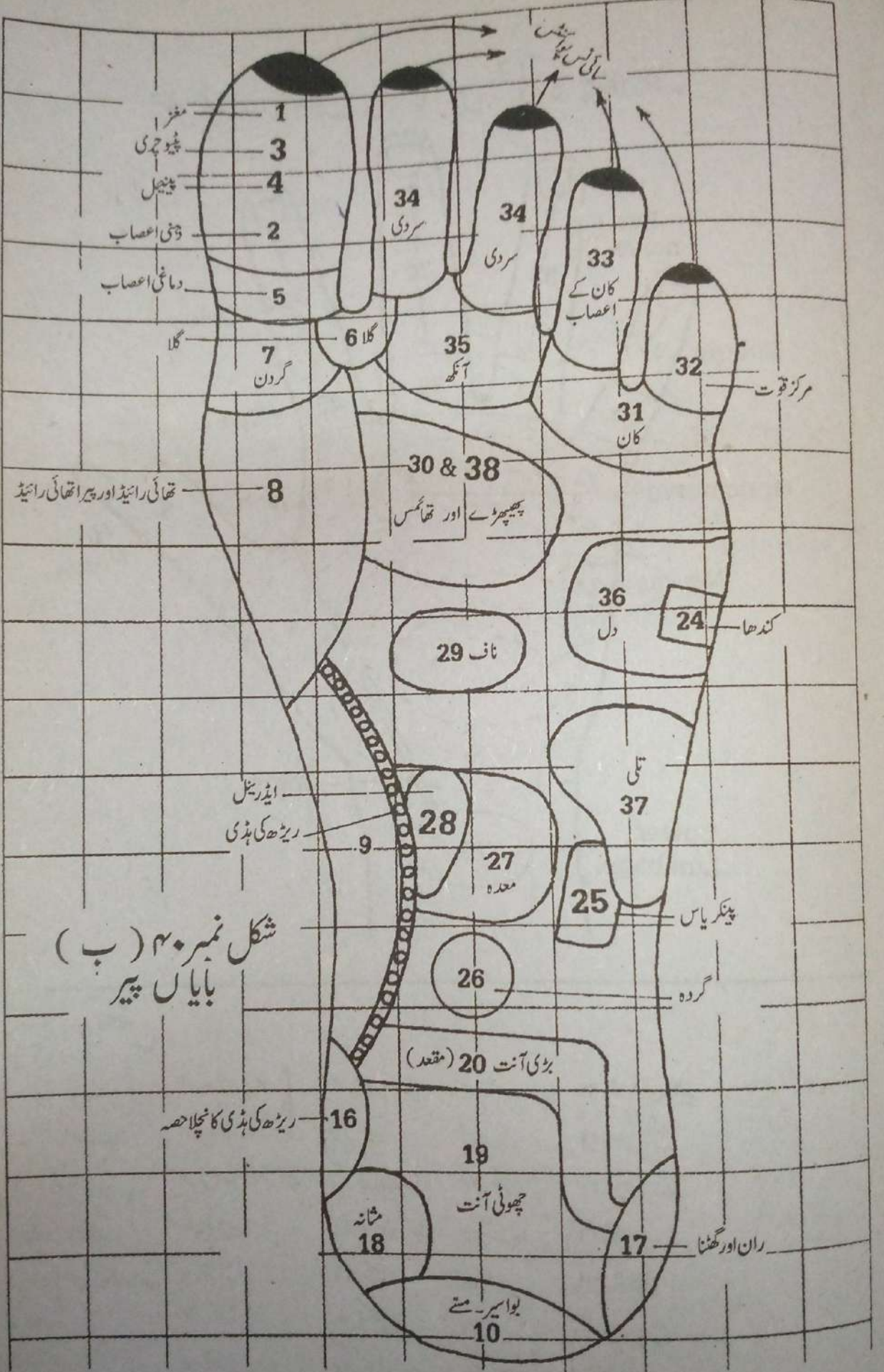






شکل نمبر ۳۰ (الف)  
دایاں پیر

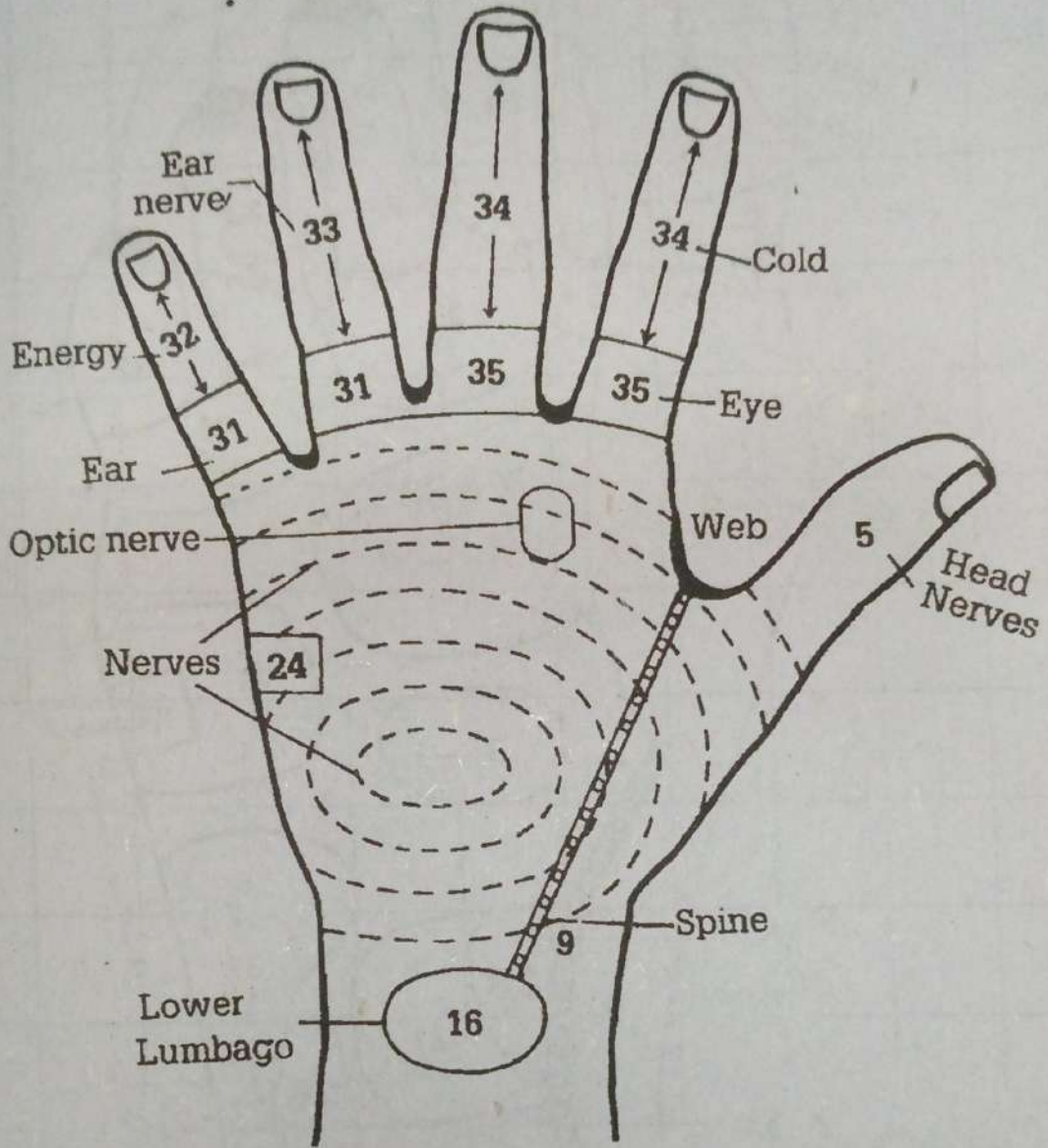




شکل نمبر ۴۰ (ب)  
بایاں پیر



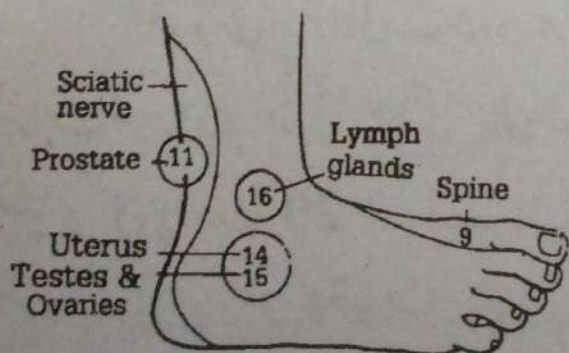
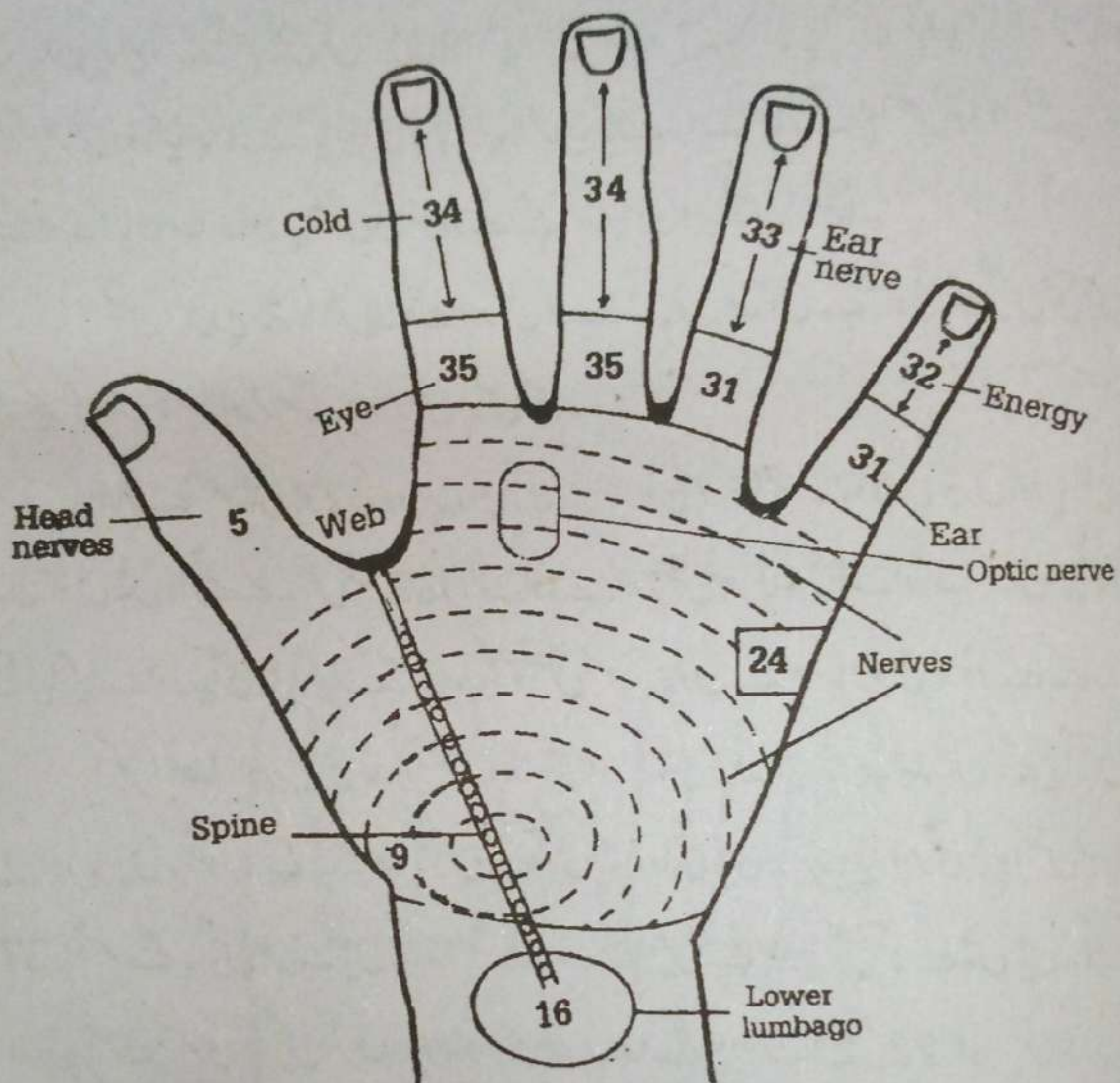
# شکل نمبر ۴۱ (الف) : بائیں ہتھیلی کا پچھلا حصہ



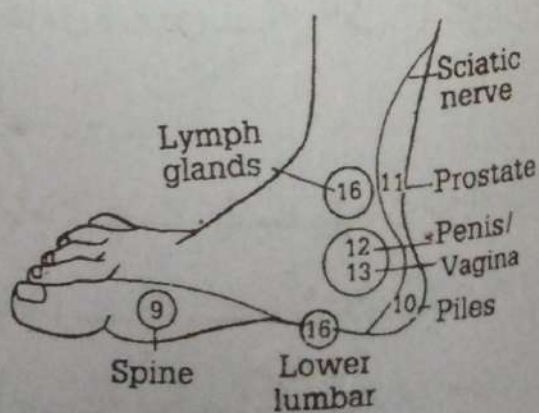
## پریش پوائنٹس

۱۔ دماغ	۸۔ غدہ درقہ اور	۱۲۔ خصیۃ الرحم	۲۱۔ زائندہ دودہ	۲۸۔ غدہ فوق الکلیہ	۳۵۔ آنکھیں
۲۔ دماغی اعصاب	۹۔ ریشہ کے مہرے	۱۵۔ خصیۃ	۲۲۔ پتہ	۲۹۔ صفیرہ ششی	۳۶۔ قلب
۳۔ غدہ نخامیہ	۱۰۔ بواسیر	۱۶۔ غدہ دلفاوی	۲۳۔ جگر	۳۰۔ پھیپھڑے	۳۷۔ طحال
۴۔ غدہ صنوبری	۱۱۔ غدہ مذی	۱۷۔ کولہا اور گھٹنہ	۲۴۔ کندھا	۳۱۔ کان	۳۸۔ غدہ پیوسہ
۵۔ حرام مغز کے اعصاب	۱۲۔ رحم	۱۸۔ مثانہ	۲۵۔ لبلبہ	۳۲۔ توانائی	
۶۔ خلق	۱۳۔ قضیب	۱۹۔ آنتیں	۲۶۔ گردہ	۳۳۔ کان کے اعصاب	
۷۔ گردن		۲۰۔ بڑی آنت	۲۷۔ معدہ	۳۴۔ سردی	

شکل نمبر ۴۱ (ب) : دائیں ہتھیلی کا پچھلا حصہ



شکل نمبر ۴۲ (ب) : پیر کا بیرونی حصہ



شکل نمبر ۴۲ (الف) : پیر کا اندرونی حصہ



**انتظامی طریقہ کار (Mechanism) :-** ایکوپنچر 'شیاتسو' یا 'پوائنٹس' پر بیشتر تھراپی کے مطابق ہمارے جسم میں برقی روکی لائنس (میریڈینس) واقع ہیں، جو شکل نمبر 38 میں واضح کی گئی ہیں۔ ان پر پورے جسم میں کل 900 پوائنٹس موجود ہیں۔ ان پوائنٹس پر دباؤ ڈال کر یا سوئی چھو کر مرض دور کیا جاتا ہے۔ یا بیہوشی کا تاثر پیدا کیا جاتا ہے۔ اتنے سارے پوائنٹس کو ذہن نشین کرنے کیلئے بہت زیادہ مطالعہ اور پریکٹس کی ضرورت ہے، عام آدمی ایسا نہیں کر سکتا۔

لیکن ایکوپریشن کا طریقہ سمجھنے اور عمل کرنے میں نہایت سہل ہے۔ کوئی بھی شخص حتیٰ کہ دس سالہ بچہ بھی اس کا مطالعہ کر سکتا ہے اور اس پر عمل بھی۔

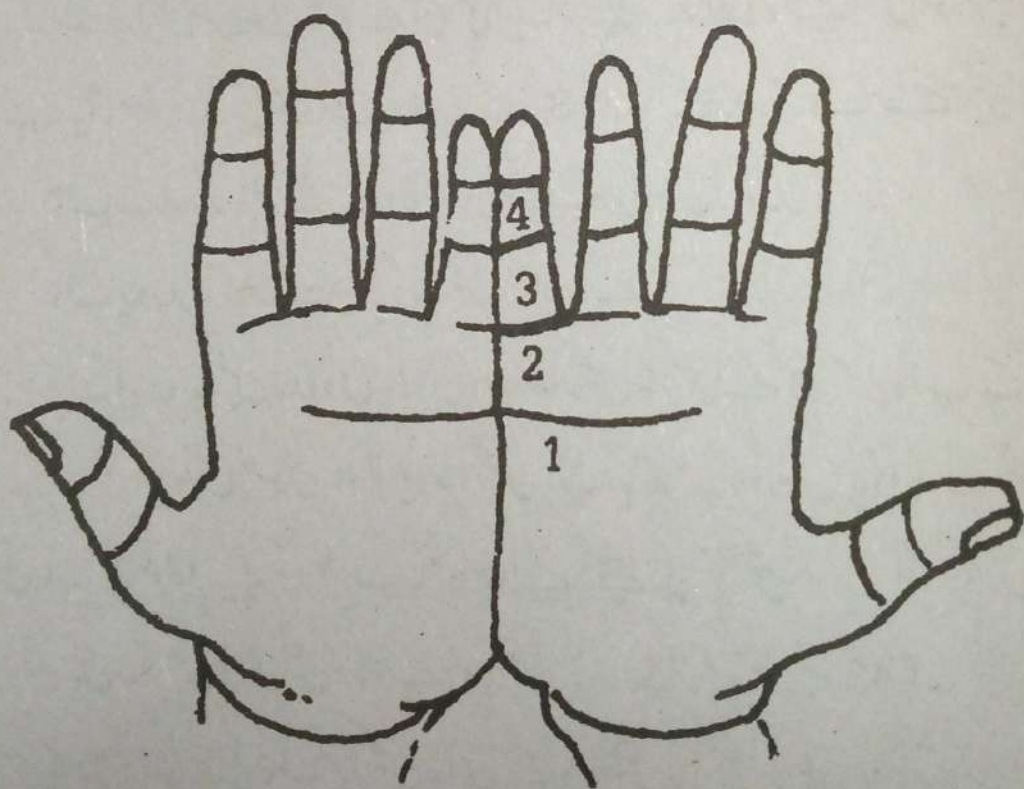
ہمارے جسم میں جو برقی رو بہہ رہی ہے اس کا سوئچ بورڈ ہاتھ کے دونوں پنجوں اور پاؤں کے دونوں تلوؤں میں واقع ہے۔ شکل نمبر 39 (الف اور ب) اور شکل نمبر 40 (الف اور ب) میں ان کا مقام واضح کیا گیا ہے اور یہ بھی بتایا گیا ہے کہ ہر سوئچ کا تعلق جسم کے کون سے عضویارطوبتی غدود سے ہے۔ اکثر اعضاء اور رطوبتی غدود جسم کے دائیں اور بائیں حصے میں ہیں۔ لہذا ان کے پوائنٹس بھی دائیں اور بائیں ہاتھوں کے پنجے اور پاؤں کے تلوں میں واقع ہیں۔ جبکہ دل اور تلی (پوائنٹس نمبر 36 اور 37) جسم کے بائیں طرف ہیں۔ لہذا انکے پوائنٹس بائیں پنجے اور بائیں تلوے میں ہیں۔ جگر پتے اور اضافی آنت جسم کی دائیں طرف ہیں اور اسی وجہ سے انکے پوائنٹس 21، 22 اور 23 دائیں پنجے یا دائیں تلوے میں ہیں۔

ضفیرہ شمسی اور توانائی کے علاوہ دیگر تمام اعضاء کی کارکردگی سے ہم واقف ہیں لیکن ان کی وضاحت ضروری ہے اور اسی لئے اسکی تفصیل مندرجہ ذیل ہے۔

**ضفیرہ شمسی پوائنٹ 29 :-** اسے "ناف" بھی کہا جاتا ہے۔ جو سینے کے نیچے واقع تمام اعضاء کا نظم و نسق کرتی ہے۔ ناف کا تصور صرف آیور وید میں پایا جاتا ہے۔ جس سے واضح ہوتا ہے کہ اس تھراپی کی دریافت بھارت میں ہی ہوئی تھی۔ اگر ڈایا فرام (پیٹ کے پردے) کے نیچے موجود اعضاء کے افعال میں بے قاعدگی پائی جائے تو پوائنٹ 29 پر دباؤ ڈالیں۔

ناف صحیح ہے یا نہیں یہ جاننے کے طریقے :- (1) صبح سویرے نہار منہ چت لیٹ کر اگر ناف پر انگلی یا انگوٹھے سے دباؤ ڈالا جائے تو وہاں دل کی دھڑکن کی طرح محسوس ہوگا۔ اسکا مطلب ہے کہ ناف اپنی جگہ پر قائم ہے۔ (2) ناف کا فعل درست ہو تو ناف سے دائیں اور بائیں چھاتی کے نیل کا درمیانی فاصلہ برابر ہوتا ہے، لیکن اگر یہ ناف نیچے یا اوپر سرک گئی ہو تو اس طرح ناپنے سے فرق معلوم ہوتا ہے۔ (3) چت لیٹ کر دونوں ہاتھ سیدھے کر لیں اور دونوں پاؤں بھی۔ دونوں پاؤں کے انگوٹھے بالکل سیدھے یعنی ایک ہی لائن میں رکھیں۔ اگر دونوں انگوٹھے ایک ہی لائن میں نہ آئیں تو اس سے معلوم ہوتا ہے کہ ناف میں گڑبڑ ہے۔

زائد وزن اٹھانے سے، نظام ہضم کی کمزوری سے یا گیس کے دباؤ کی وجہ سے یہ ناف اوپر یا نیچے سرک جاتی ہے، ایسے وقت دھڑکن ناف میں نہیں بلکہ اس کے اطراف میں محسوس ہوگی۔



شکل نمبر اے

(4) جیسا کہ شکل (اے) میں دکھایا گیا ہے اپنی دونوں ہتھیلیاں جوڑ لیں اور پور نمبر 1, 2, 3, 4 کے ساتھ موازنہ کریں۔ اگر ناف صحیح ہوگی تو یہ پوریں یکساں ہوں گی اور اگر سرکی ہوئی ہوگی تو



پور نمبر 3 اور 4 نہیں ملیں گی۔

زیادہ وزن اٹھانے یا زیادہ گیس کی صورت میں ناف نیچے یا اوپر سرکتی ہے۔ اگر اوپر کو سرکے تو قبض کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ اگر نیچے سرکے تو گیس کے دباؤ کی وجہ سے دست لگ جاتے ہیں۔ ادویات سے یہ تکلیف رفع نہیں ہوتی۔ پھر اگر یہ شکایت طویل عرصے تک قائم رہے تو نظام ہضم بگاڑ جاتا ہے اور بعض صورتوں میں نوبت آپریشن تک پہنچ جاتی ہے۔ دبر کے کینسر کی بڑی وجہ قبض ہے، جس میں دوائیں فائدہ نہیں کرتیں۔ ایسے معاملات میں بہت ممکن ہے کہ ناف اوپر کو سرک گئی ہو۔ لہذا ایسی صورت میں کسی بھی علاج سے قبل یہ دیکھ لینا ضروری ہے کہ ناف اوپر کو سرکی ہوئی تو نہیں ہے۔ ناف گھڑی کے اسپرنگ کی طرح ہوتی ہے جسے جب تک اس کے صحیح مقام پر نہ لایا جائے تب تک کوئی بھی علاج کارگر نہیں ہو سکتا۔

مندرجہ ذیل طریقوں میں سے کسی بھی ایک طریقے سے ناف کو اپنے اصل مقام پر واپس لایا جاسکتا ہے۔ یہ تمام طریقے صبح نہار منہ یا کھانے کے 3 تا 4 گھنٹے بعد آزمائے جاسکتے ہیں۔

(1) ناف کے ارد گرد انگوٹھے سے دباؤ ڈال کر ناف کو مرکز میں دھکیلیں۔

(2) ناف پر وزن رکھ کر اسے مرکز کی طرف سرکایا جائے۔

(3) چپٹ لیٹ جائیں۔ دونوں بازوؤں کو سیدھا رکھیں پھر کسی سے کہیں کہ وہ آپ کے گھٹنوں پر

دباؤ ڈالے۔ اگر ضروری محسوس ہو تو دوسرا شخص ایک ہاتھ سے دونوں پاؤں کے انگوٹھے پکڑ

کر رکھے اور جو انگوٹھا نیچے کی طرف مائل ہو اسے کھینچنے کی کوشش کرے اگر دونوں انگوٹھے

ایک ہی لائن میں نہ آئیں تو اس عمل کو پھر سے دہرائیں (ملاحظہ کریں شکل نمبر 43)۔

(4) چھوٹا چراغ جلا کر ناف پر رکھیں۔ اس کے اوپر پیتل یا اسٹیل کا گلاس الٹا رکھ کر برابر میں دی

گئی شکل نمبر 44 کے مطابق ایک آدھ منٹ پکڑ کر رکھیں۔ اس طرح گلاس میں موجود ہوا

جل جائے گی اور وہاں خلاء پیدا ہو جائے گا۔ یہ خلاء ناف کو سرکا کر مرکز میں لے آئے گا۔ ایک

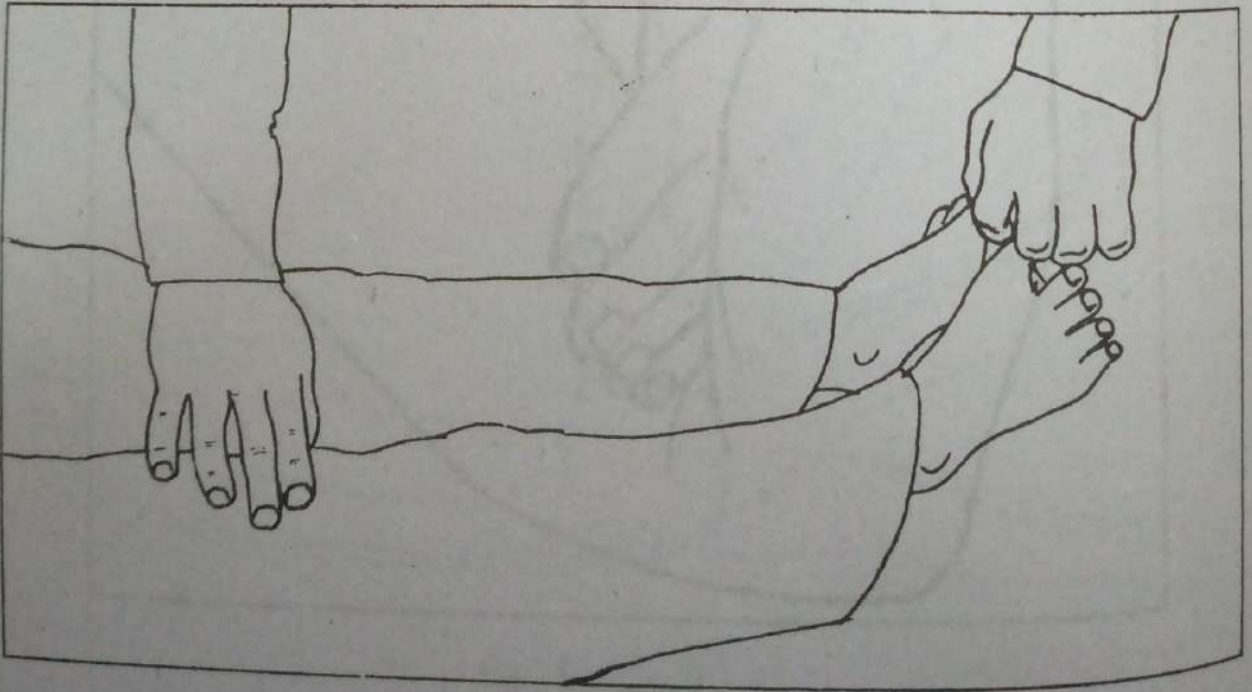
منٹ بعد گلاس کو ایک طرف سے اٹھالیں دھڑکن مرکز میں نہ آنے تک یہ عمل 3 تا 4 بار دہرائیں۔

(ملاحظہ کریں شکل نمبر 44)۔ بعد ازاں سونٹھ ملا پانی یا دودھ پی لیں۔

(5) چت لیٹ جائیں۔ دونوں ہاتھ برابر میں رکھیں اور سر بغیر تکیے کے زمین پر ٹکا دیں۔ پھر دونوں پاؤں اوپر کر کے شکل نمبر 45 کے مطابق زمین سے 90 ڈگری کے زاویے پر لیجائیں۔ پھر سر کو زمین سے اٹھائے بغیر دونوں پاؤں سیدھے رکھ کر نہایت آہستہ آہستہ زمین پر لے آئیں۔ یہ عمل پانچ تا چھ مرتبہ دہرائیں اور پھر دیکھیں کہ ناف میں دھڑکن محسوس ہوتی ہے یا نہیں۔ (ملاحظہ کریں شکل نمبر 45)

(6) زمین پر چت سو جائیں۔ سانس باہر نکالیں۔ اب دوبارہ سانس لینے سے قبل پیٹ کو پھلائیں اور اسی حالت میں جہاں تک برداشت کر سکیں، کریں۔ اس عمل کو بار بار دہرائیں۔ حتیٰ کہ ناف اپنی جگہ پر واپس آجائے۔

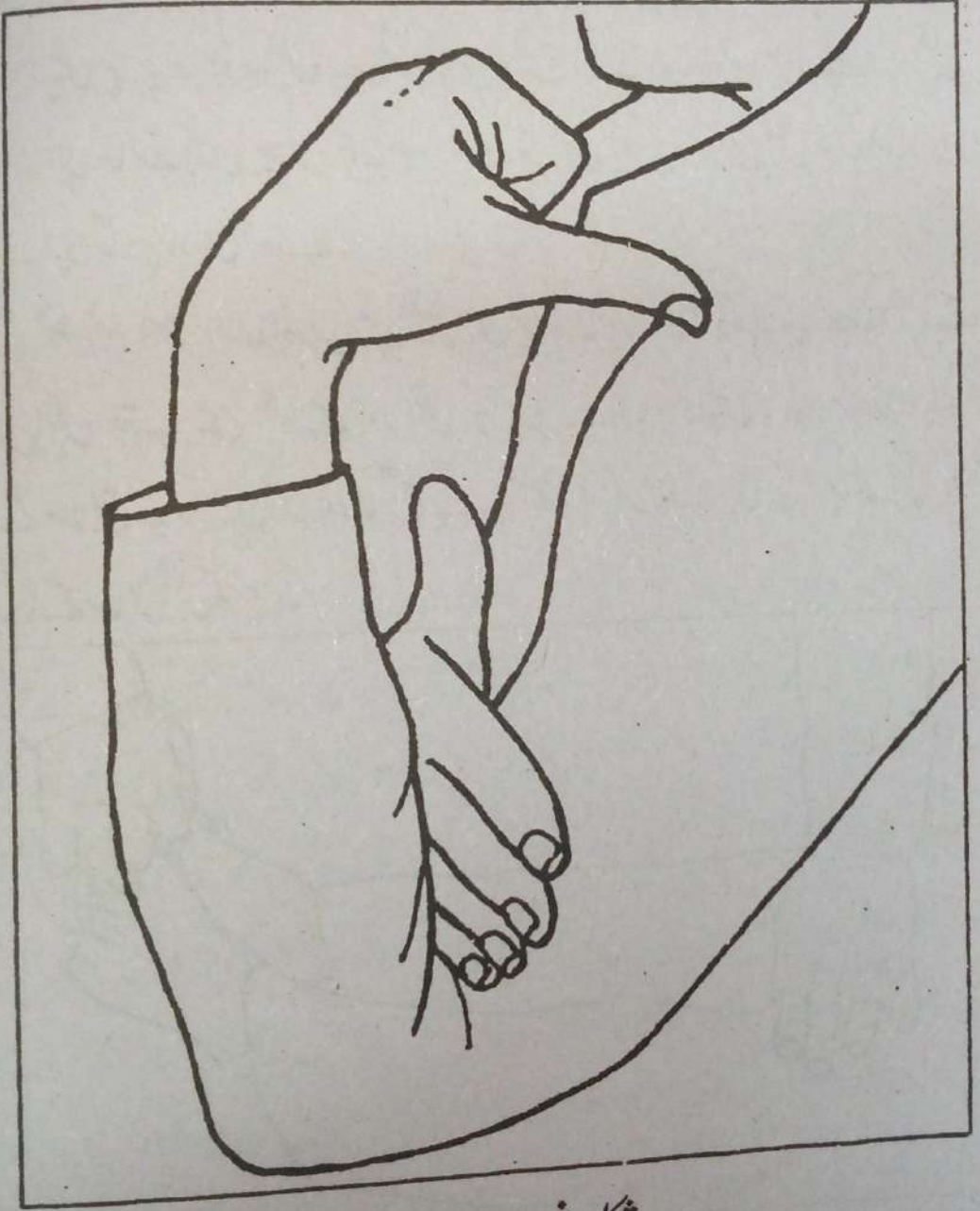
(7) شکل نمبر 39 الف اور ب میں ہتھیلی میں پوائنٹ نمبر 29 دکھایا گیا ہے۔ اس کے اوپر اور اس کے بالکل عقب میں انگوٹھے اور انگلی کی مدد سے دباؤ ڈالیں۔ پھر مندرجہ بالا طریقہ نمبر 4 کے مطابق یہ دیکھیں کہ ناف صحیح ہے یا نہیں، اگر ناف اپنی جگہ پر نہ آئی ہو تو شکل نمبر (ب) کے مطابق عمل کریں۔



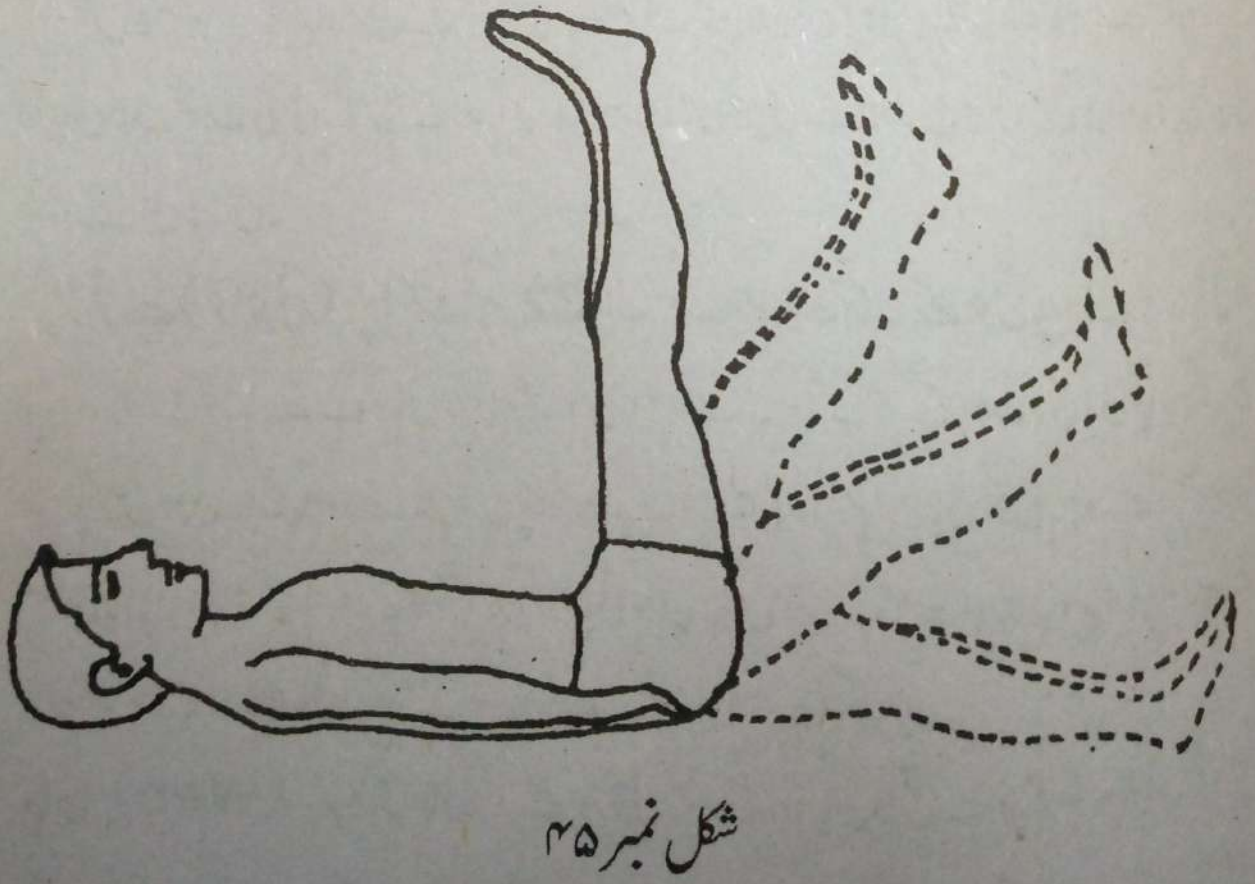
شکل نمبر ۴۴



(8) بائیں ہاتھ کی کہنی کے جوڑ میں شکل (ب) کے مطابق دائیں ہاتھ کی ہتھیلی کو جمائیں اور بائیں ہاتھ کا دے کر انگوٹھے سے بائیں کندھے کو چھوئیں۔ جب تک انگوٹھا بائیں کندھے کو نہ چھو لے یہ کوشش جاری رکھیں۔ اس طرح یہی عمل پھر دائیں ہاتھ سے کریں اور پھر شکل (الف) کے مطابق نتیجہ ملاحظہ کریں۔



شکل نمبر ۴۳ (ب)





قبض یا دست کی شکایت پیدا ہونے کی صورت میں سب سے پہلے یہ دیکھیں کہ ناف صحیح مقام پر موجود ہے یا نہیں۔ اگر نہیں ہے تو پہلے اسے اپنے مقام پر لائیں۔ ایک مریض کو ڈاکٹر نے ہرنیا (Hernia) تشخیص کیا اور اسے آپریشن کا مشورہ دیا۔ لیکن جب اس کی سرکی ہوئی ناف صحیح مقام پر لائی گئی تو صرف دو دن میں اس کی تکلیف رفع ہو گئی۔ امراض نسوان کی ماہر ایک خاتون ڈاکٹر کو سالہا سال سے ناف کے نیچے درد کی شکایت رہتی تھی۔ جب اس کی ناف صحیح مقام پر لائی گئی تو وہ فوراً ٹھیک ہو گئیں۔ ایک دوشیزہ کو پیٹ میں کچھ اس طرح کا درد تھا کہ کچھ بھی کھانے سے فوراً تے ہو جاتی۔ اسے ممبئی کے مشہور ہسپتال میں 21 روز تک زیر علاج رکھا گیا۔ لیکن مرض کی تشخیص نہ ہو سکی۔ درد کی شدت سے وہ پلنگ پر کروٹیں بدلتی رہتی۔ معائنہ کرنے پر معلوم ہوا کہ اس کی ناف سرکی ہوئی ہے۔ جب اسے ٹھیک کیا گیا تو تے فوراً بند ہو گئی۔ اسے ایک ہفتے تک ہری سبزیوں اور پھلوں کے جوس پر رکھا گیا۔ اس کی ساری تکلیف دور ہو گئی۔

ایک مریض کو عرصے سے بوا سیر کی شکایت تھی اور وہ بھی رستے ہوئے بوا سیر کی۔ اسے آپریشن کا مشورہ دیا گیا۔ اس نے آپریشن سے صرف تین دن قبل ایک یو پریشر کے ماہر سے مشورہ کیا۔ اس کی ناف ٹھیک کی گئی۔ اس کے بعد اس کی طبیعت میں تیزی سے اصلاح ہوتی چلی گئی اور آپریشن کی ضرورت ہی نہ رہی۔

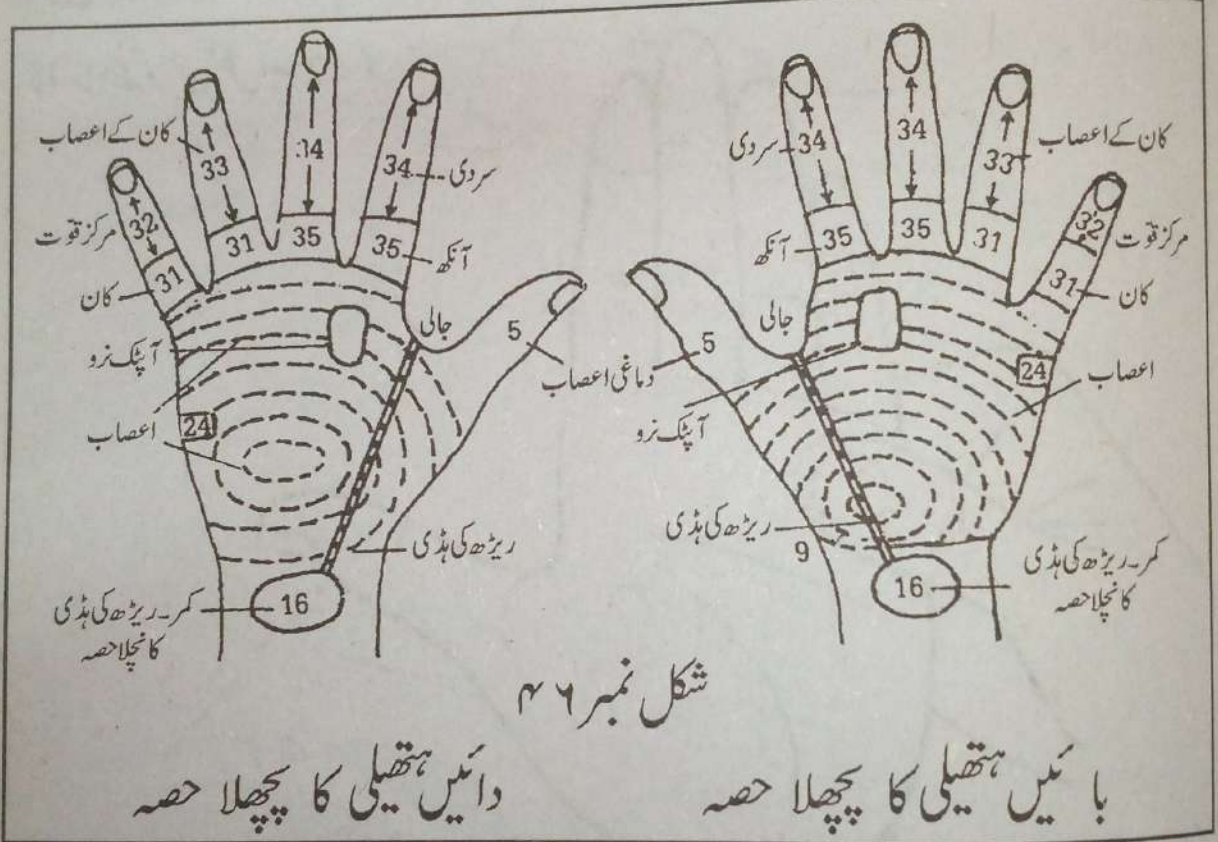
**مرکز قوت (توانائی) پوائنٹ نمبر 32 :-** جب ہم بہت تھک گئے ہوں یا رات کو نیند نہ آئی ہو تو اس پوائنٹ کو دبانے سے وہاں درد ہوگا۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ جسم کے اعضاء کی ری چارجنگ صحیح طور پر نہیں ہوئی۔ ایسی صورت میں اس پوائنٹ پر دباؤ ڈالیں اور نیم گرم پانی پیئیں۔ ہو سکے تو مشروب صحت یا تانبا، چاندی یا سونے کا جھمکا یا ہوا پانی پیئیں۔ اس مشروب صحت اور تانبا، چاندی اور سونے کے جھمکائے ہوئے پانی کے متعلق تفصیلات باب نمبر 14 میں دی گئی ہیں۔

**جالی (Web) :-** بڑی جالی انگوٹھے اور پہلی انگلی کے درمیان واقع ہے اور چھوٹی جالیاں انگلیوں کے درمیان واقع ہیں۔ یہیں سے اعصاب ریڑھ کے راستے ہمارے جسم میں پھیلتے ہیں۔ اس لئے ان



اعصابی رگوں میں کوئی خرابی پیدا ہو تو ان جالیوں پر دباؤ ڈالنا چاہئے۔ لہذا روزانہ دوسرے پوائنٹس پر دباؤ ڈالتے وقت اس جالی پر بھی دباؤ ڈالا جائے۔

**اصول دباؤ :-** ایک یو پریشتر تھراپی کے مطابق پنجے یا پاؤں کے تلوں کے پوائنٹ اور ان کے اطراف میں دباؤ دینا ہوتا ہے۔ ایسا کرنے سے مذکورہ پوائنٹ سے تعلق رکھنے والے عضو کی طرف برقی رو کا بہاؤ ہو جائیگا۔ مثلاً اگر آپ انگوٹھے میں موجود پوائنٹ نمبر 1 پر دباؤ ڈالتے ہیں تو برقی رو آپ کے دماغ میں بہنے لگتا ہے اور دماغ زیادہ فعال ہو جاتا ہے۔



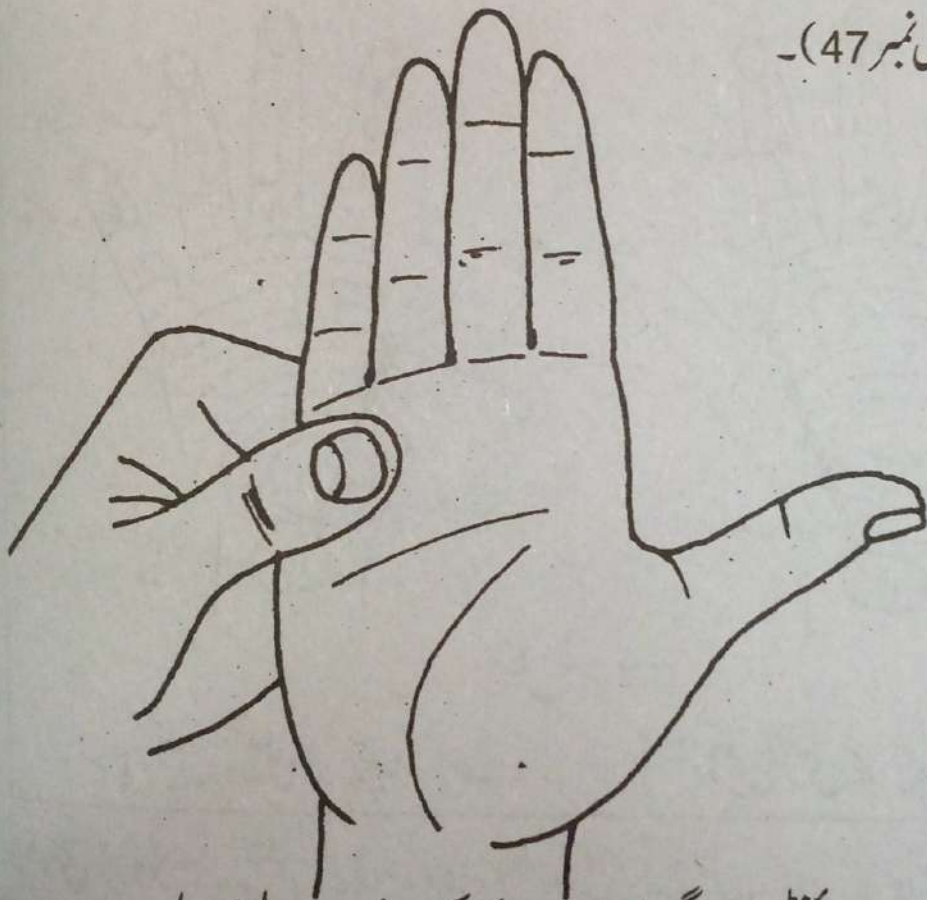
**رطوبتی غدود :-** یہ جسم کے تمام اعضاء کا نظم و نسق کرتے ہیں۔ ان کے پوائنٹس پر زیادہ دباؤ ڈالنا ضروری ہے۔ ایسا کرنے سے متعلقہ رطوبتی غدود صحیح کام کرنے لگتے ہیں۔ اگر کوئی غدود کم کام کرتا ہو تو دباؤ ڈالنے سے اس کی کارکردگی بڑھتی ہے اور وہ برابر کام کرتا ہے۔ لیکن اگر کوئی رطوبتی غدود زیادہ کام کرتا ہو تو دباؤ ڈالنے سے اس کا کام کم ہو جاتا ہے۔ وہ قابو میں آ جاتا ہے۔ اس طرح صرف دباؤ ڈالکر ان کی کام کرنے کی رفتار میں باقاعدگی پیدا ہو جاتی ہے۔

انگوٹھے سے اور پہلی انگلی سے یا بغیر نوک والی پنسل یا Hand Massager سے



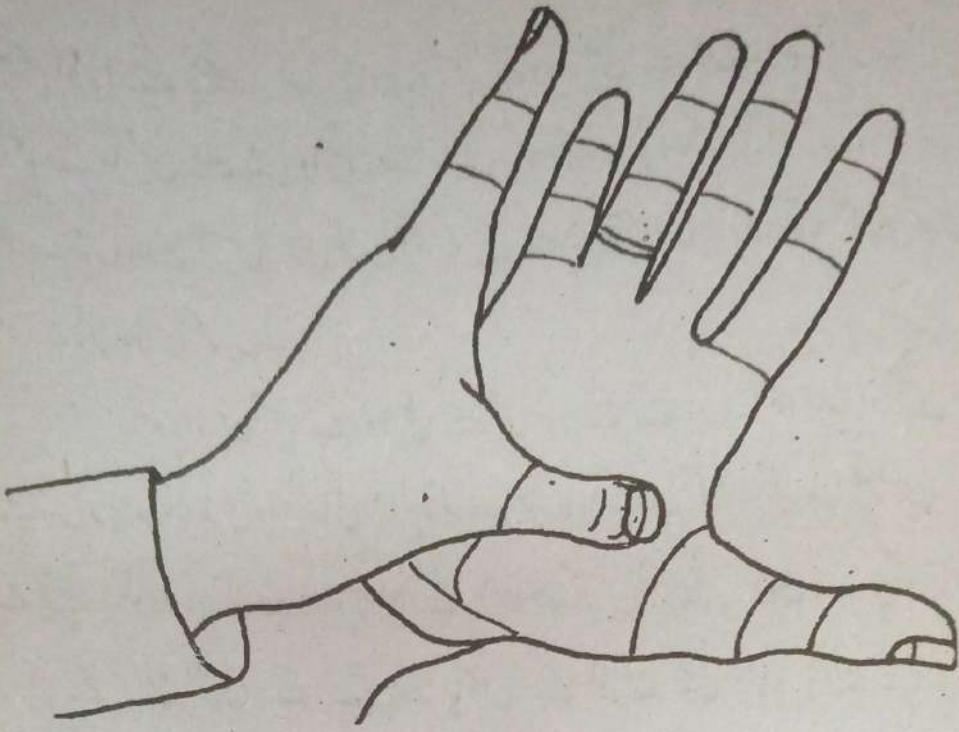
پوائنٹس پر دباؤ ڈالا جاسکتا ہے (ملاحظہ کریں شکل نمبر 47 تا 49)۔ کسی بھی پوائنٹ پر 4 تا 5 سیکنڈ تک دباؤ ڈالیں پھر ایک تا دو سیکنڈ کیلئے ہٹا دیں۔ اس عمل کو بار بار دہرائیں۔ اسی طرح ایک تا دو منٹ اصول دباؤ کے تحت دباؤ ڈالیں یا زوردار مساج کریں۔

دباؤ کتنا ڈالا جائے:- جب ہم کسی پوائنٹ پر دباؤ ڈالیں تو وہاں دباؤ کے وزن کا احساس ہونا چاہئے۔ بہت زیادہ وزن نہ ڈالا جائے۔ اگر ہاتھ نرم و گداز ہو تو کم دباؤ سے بھی دباؤ کا احساس ہوگا۔ رطوبتی غدود کے علاوہ ہر پوائنٹ پر ٹیڑھے انگوٹھے سے وزن دینے پر دباؤ محسوس ہوگا جو کافی ہو گا (ملاحظہ کریں شکل نمبر 47)۔

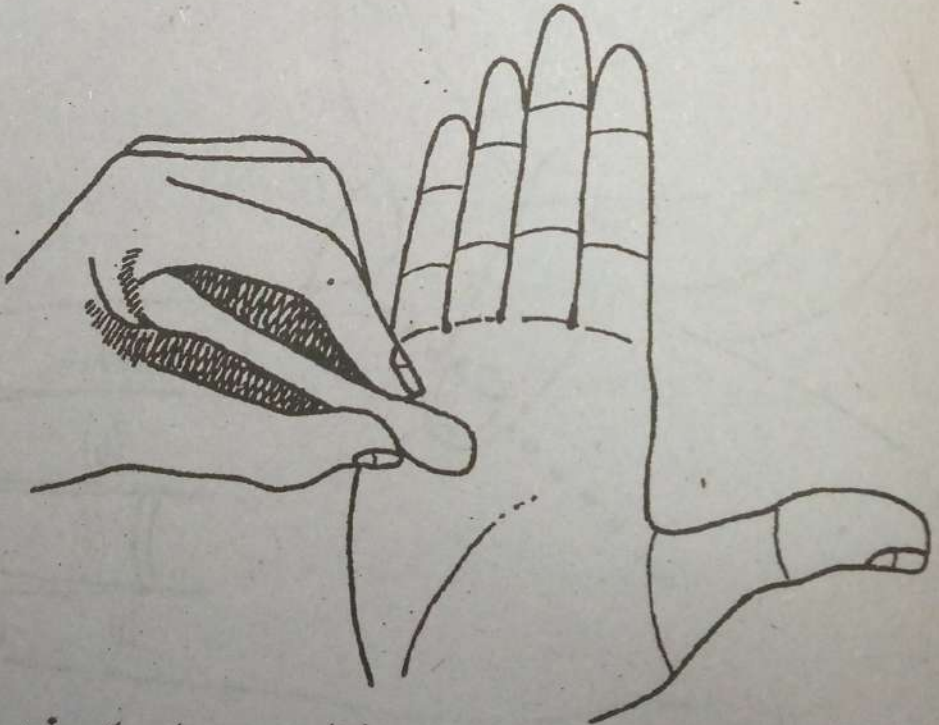


شکل نمبر ۴۷: پوائنٹس پر انگوٹھا ٹیڑھا رکھ کر دباؤ ڈالنے کا طریقہ

رطوبتی غدود کے پوائنٹ 3, 4, 8, 14, 15, 16, 25, 28 اور 38 پر زیادہ دباؤ ڈالیں۔ انگوٹھا کھرا کر کے پنسل یا بغیر نوک کی لکڑی وغیرہ سے بھی دباؤ ڈالا جاسکتا ہے (ملاحظہ کریں شکل نمبر 48 اور 49)۔ رطوبتی غدود کے ان پوائنٹ کے سوا انگوٹھے کو متوازن رکھ کر بقیہ تمام پوائنٹس پر بھی دباؤ ڈالا جاسکتا ہے۔



شکل نمبر ۴۸ : رطوبتی غدود کے پوائنٹس  
پرانگوٹھا کھڑا رکھ کر زیادہ دباؤ ڈالنے کا طریقہ

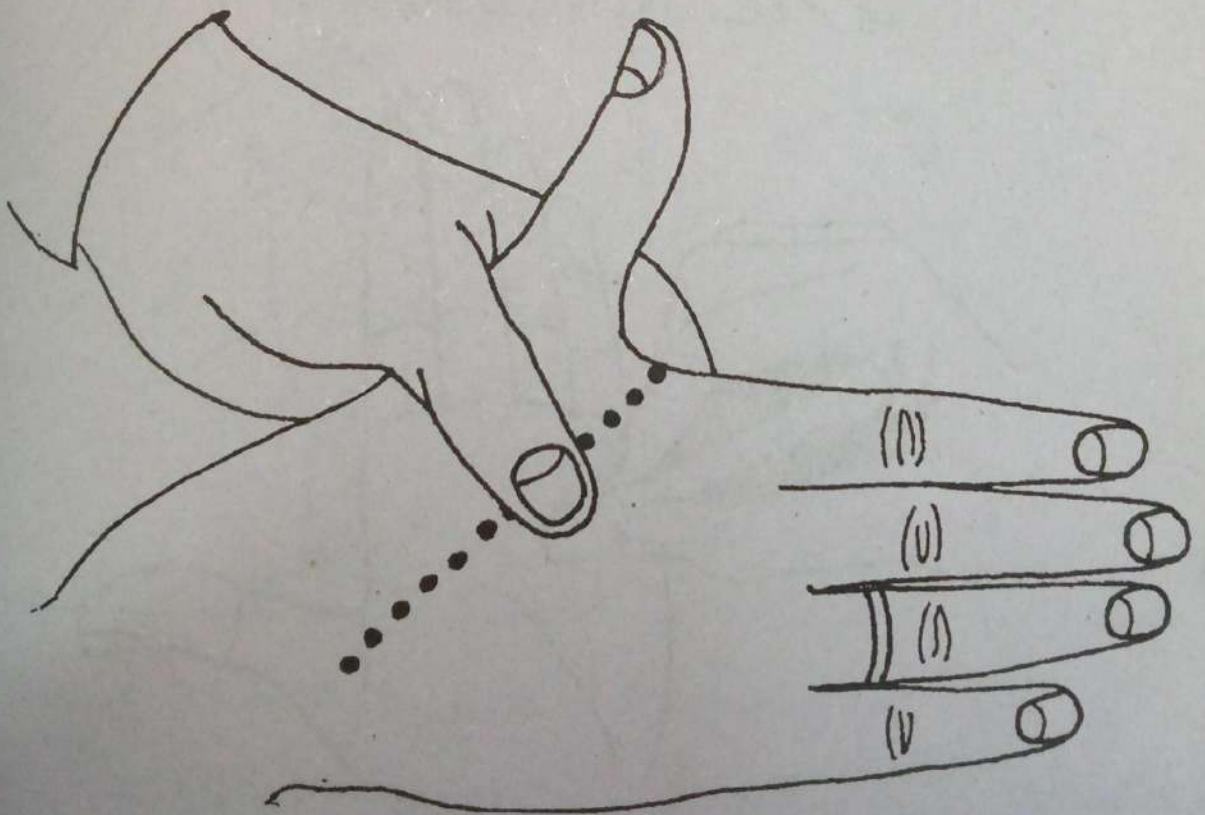


شکل نمبر ۴۹ : رطوبتی غدود کے پوائنٹس پر بغیر نوک کی پینسل  
نمالکڑی سے زیادہ دباؤ کا طریقہ



جسم اور اسکے حصے :- ہمارے جسم کے دو خاص حصے ہیں۔ ایک دایاں اور دوسرا بایاں حصہ۔ جسم کے دائیں حصے میں واقع اعضاء میں اگر تکلیف یا درد ہو تو دائیں ہاتھ کی ہتھیلی یا پاؤں کے تلوے میں علاج کریں۔ اسی طرح اگر بائیں حصے میں تکلیف یا درد ہو تو بائیں ہاتھ کی ہتھیلی یا پاؤں کے تلوے میں علاج کریں۔

علاوہ ازیں جسم کے دو ذیلی حصے بھی شمار کئے گئے ہیں۔ اگلا حصہ اور عقبی حصہ۔ جسم کے عقبی حصے میں ریڑھ کی ہڈی، اعصابی نظام، کمر، سائیک کا اعصاب، کولہا وغیرہ واقع ہیں۔ ان کے لئے ہتھیلی کے پیچھے یا تلووں کے اوپر دباؤ ڈالنا ہے۔ (ملاحظہ کریں شکل نمبر 50)۔ دیگر تمام اعضاء اور رطوبتی غدود کے لئے ہتھیلی کے پنجے اور پاؤں کے تلوے میں دباؤ ڈالنا ہے۔ ملاحظہ کریں شکل نمبر 39 (الف) (ب) اور 40 (الف) (ب)۔



شکل نمبر ۵۰ : ہتھیلی کے پیچھے ریڑھ کی ہڈی کے پوائنٹ نمبر ۹ پر دباؤ ڈالنے کا طریقہ

کب تک دباؤ ڈالا جائے :- کسی بھی مرض یا عضو کی خرابی کی صورت میں ہاتھ کے پنچے کے پوائنٹ پر دن میں کوئی تین بار ایک سے دو منٹ تک دباؤ ڈالا جاسکتا ہے، جبکہ پاؤں کے تلوے کے پوائنٹ پر یکمشت پانچ منٹ تک دباؤ ڈالا جاسکتا ہے۔ جب تک اس پوائنٹ پر ہونے والا درد ختم نہ ہو جائے تب تک اس طرح علاج جاری رکھیں۔

ایکیو پریشتر کے تین فائدے :- ایکو پریشتر تین طرح سے مدد کرتا ہے۔ (1) مرض کی روک تھام کرتا ہے۔ (2) مرض کی جلد اور صحیح تشخیص کرتا ہے اور (3) مرض مٹاتا ہے۔

تندرستی کی حفاظت کیلئے :- شکل نمبر 39 الف، ب کا مشاہدہ کرنے سے معلوم ہوگا کہ تمام پوائنٹس کلائی سے ایک انچ کے فاصلے سے شروع ہوتے ہیں۔ لہذا یہ دیکھے بغیر کہ کونسا پوائنٹ کہاں واقع ہے کلائی کے ایک انچ نیچے سے یعنی پوائنٹ نمبر 16 سے ابتدا کر کے آہستہ آہستہ پوری ہتھیلی، انگلیوں، آگے پیچھے سب جگہ پانچ منٹ تک دباؤ ڈالیں۔ یا پھر پاؤں کو دھاریوں والے بیلن سے پانچ منٹ تک زور سے رگڑیں یا گھمائیں۔ اس طرح دوسری ہتھیلی یا پاؤں کے تلوے پر پانچ منٹ تک دباؤ ڈالنے سے تمام پوائنٹس پر دباؤ پڑیگا اور جسم کے تمام اعضاء اور رطوبتی غدود فعال ہو سکتے ہیں۔ جس طرح کار کے تمام حصوں کا المینٹ ہوتا ہے، اسی طرح جسم کے تمام اعضاء متحرک کئے جائیں تو زیادہ چستی محسوس ہوتی ہے، مرض کے خلاف قوت مدافعت میں اضافہ ہوتا ہے اور تندرستی برقرار رکھی جاسکتی ہے۔ یہ دباؤ مسلسل نہیں دینا چاہئے بلکہ پمپنگ کی طرح یکے بعد دیگر دینا چاہئے۔ تمام پوائنٹس، اس کے ارد گرد اور تمام جالیوں پر یہ دباؤ ڈالنا چاہئے۔

دل سال سے چھوٹے بچوں کیلئے :- بچوں کی صحت برقرار رکھنے کیلئے اور ان کے جسم کی صحت و نشوونما کیلئے روزانہ ان کی دونوں ہتھیلیوں اور پاؤں کے تلووں پر 2 سے 3 منٹ تک دباؤ ڈالا جائے۔

مرض کی روک تھام :- اس تھراپی کی انوکھی خصوصیت یہ ہے کہ اس کے ذریعے مرض کی روک تھام کی جاسکتی ہے۔ جیسا کہ اوپر بتایا جا چکا ہے کہ دونوں ہتھیلیوں اور پاؤں کے تلووں پر روزانہ



دس منٹ تک دباؤ ڈال کر تمام پوائنٹس کا احاطہ کر لیا جائے تو تمام اعضاء بیٹری کی طرح ری چارج ہو جاتے ہیں، فعال ہو جاتے ہیں اور تمام رطوبتی غدود بھی صحیح طور پر کام کرنے لگتے ہیں۔ جس سے قوت مدافعت میں اضافہ ہوتا ہے اور مرض کے امکانات (کینسر جیسے موذی مرض کے امکانات بھی) کافی کم ہو جاتے ہیں۔

**مرض کی تشخیص یا میڈیکل چیک اپ کا انوکھا طریقہ :-** یہ علاج کروانے سے (تمام پوائنٹس پر باقاعدگی سے دس منٹ تک دباؤ ڈالنے سے) تندرستی برقرار رہتی ہے اور ساتھ ہی ساتھ مفت میڈیکل چیک اپ بھی ہو جاتا ہے۔

جیسا کہ گزشتہ کل جو آپ نے تمام پوائنٹس پر دباؤ ڈالا تو اس وقت کہیں کوئی درد نہیں ہوا تھا۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ مکمل طور پر تندرست تھے اور آپ کے تمام اعضاء صحیح انداز میں کام کر رہے تھے۔ لیکن آج جب سارے پوائنٹس پر دباؤ ڈالتے ہیں، تو کچھ پوائنٹس پر اندر سے درد محسوس ہوتا ہے۔ جس کا واضح مطلب یہ ہوا کہ گزشتہ 24 گھنٹوں کے دوران آپ کے متعلقہ پوائنٹس سے تعلق رکھنے والے عضویا غدد میں کوئی خرابی رونما ہوئی ہے۔ جس کی بازگشت آپ ہتھیلی یا پاؤں کے پنجے میں کسی خاص پوائنٹ پر محسوس کر رہے ہیں۔ اس لئے اس سائنس کو ریفلکسولوجی (Reflexology) بھی کہتے ہیں۔ جب کسی پوائنٹ پر درد محسوس ہو تو سمجھ لیں کہ متعلقہ عضویا غدد میں کوئی گڑبڑ ہے۔ اس طرح بغیر کسی آلے کے یا لیبارٹری کے بھاری اخراجات کے آپ بذات خود مرض کی فوری تشخیص کر سکتے ہیں۔ اور خود ہی اپنے ڈاکٹر بن کر اپنا علاج کر سکتے ہیں۔

ابھی تک چونکہ آپ نے اس طریقہ علاج پر عمل نہیں کیا لہذا ممکن ہے کہ ابتدائی دو دنوں تک آپ کو پوائنٹس دبانے کے باوجود کچھ محسوس نہ ہو۔ لیکن اس عمل کو جاری رکھیں تو تیسرے دن سے اس کے اثرات واضح طور پر محسوس ہونے لگیں گے۔ مریضوں کا علاج کرنے سے قبل مرض کی تشخیص کریں۔ یہ تمام قسم کے طبی علاج کرنے والے کیلئے انتہائی لازمی ہے۔ کیونکہ مرض کا سبب معلوم کرنے کے بعد ہی اس کا سدباب کیا جاسکتا ہے۔ بیرونی جسمانی معائنے کے علاوہ بھی صحیح تشخیص کیلئے ڈاکٹر کو



پیشاب، خون کی رپورٹ حاصل کرنی پڑتی ہے۔ ایکسرے، کارڈیوگرام، سونوگرافی اور اسکیٹنگ جیسے مہنگے ترین ٹیسٹ بھی کروانے پڑتے ہیں جو اکثر مریض کی مالی قوت سے بعید ہیں۔ لیکن اس کے باوجود کروانے پڑتے ہیں۔

آج جبکہ دنیا تیزی سے ترقی کر رہی ہے تب تشخیص کی تربیت بھی مہنگی اور گراں ہوتی جا رہی ہے۔ آیور وید، ایکویو پنچر اور یونانی طریقہ علاج میں نبض دیکھ کر مرض کی تشخیص کی جاتی ہے۔ لیکن اس کا مکمل علم حاصل کرنے کیلئے چھ سے دس سال کی تربیت انتہائی ضروری ہے۔ ہومیوپیتھی میں بھی تشخیص کر کے کسی نتیجے پر پہنچنے میں کافی وقت لگ جاتا ہے اور انہیں اس کے لئے مریض کے ساتھ کافی وقت گزارنا پڑتا ہے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ماہر ہومیوپیتھی ڈاکٹر بہت کم مریضوں کو دیکھ سکتا ہے۔ قدرتی طریقہ علاج کافی وقت لے لیتا ہے۔ پھر اسکے ماہرین مرض کے اصل اور بنیادی اسباب دریافت کرنے کی کوشش نہیں کرتے بلکہ صرف جسمانی صحت پر توجہ مرکوز رکھتے ہیں تاکہ جسم کے اندر موجود محرکات بیدار ہو کر مرض سے نجات کیلئے فعال ہو سکیں۔

ایکیو پریشر طریقہ علاج میں جسم میں دوڑنے والی برقی رو کے دو سوئچ بورڈ دونوں ہتھیلیوں اور پاؤں کے تلوؤں میں واقع ہیں۔ ان کا محل وقوع شکل نمبر 39 اور 40 میں واضح طور پر دکھایا گیا ہے۔ تجربے سے ثابت ہوا ہے کہ جب یہ برقی رو جسم کے تمام حصوں میں اپنا کام بخوبی انجام دے رہی ہو تو اس صورت میں ان پوائنٹس پر دباؤ ڈالنے سے کسی قسم کا درد محسوس نہیں ہوتا۔ آپ کو یہ معلوم کر کے حیرت ہوگی کہ ایکویو پریشر ہی وہ واحد طریقہ علاج ہے، جو مرض کی ابتداء ہی سے روک تھام کرتا ہے اور کسی بھی فرد کو اس کی صحت کے تحفظ میں معاون ہوتا ہے۔ اس طرح صحت کی حفاظت کیلئے ضروری ہے کہ آپ اپنی دونوں ہتھیلیوں یا پاؤں کے تلوؤں میں سب جگہ پانچ پانچ منٹ تک دباؤ ڈالتے رہیں۔ چالیس سال کی عمر کے بعد جس طرح کہ شکل نمبر 81 میں دکھایا گیا ہے دائیں ہاتھ کے درمیان ایک انچ کے دائرے میں دو دو منٹ تک دباؤ ڈالیں۔ اس طرح دونوں ہتھیلیوں اور پاؤں کے تلوؤں میں دو دو منٹ دباؤ ڈالنے سے کل دس منٹ لگیں گے۔ لیکن اس سے جسم کے تمام ہی اعضاء فعال ہو

آپ کی صحت آپ کے ہاتھ



جائیں گے۔ جس طرح کارکی سروس سے وہ باقاعدگی سے چلنے لگتی ہے۔ اسی طرح جسم کے سارے اعضاء کام کرنے لگیں گے اور مرض کے امکانات نہایت کم ہو جاتے ہیں۔ مطلب کہ ہتھیلیوں اور تلوؤں میں پانچ پانچ منٹ کے دباؤ سے امراض کی روک تھام ہو جاتی ہے اور آدمی صحت مند زندگی گزارتا ہے۔ ساتھ ہی پورے جسم کا چیک اپ بھی مکمل اور مفت ہو جاتا ہے۔

کام کی زیادتی یا کسی اور وجہ سے جسم کے کسی عضو کو نقصان پہنچتا ہے تب کاربن مخالف اجزاء (Toxins) اس عضو کے ارد گرد جمع ہو جاتے ہیں۔ جس کی وجہ سے برقی رو وہاں تک نہیں پہنچ پاتی۔ لہذا ہتھیلی یا پاؤں کے تلوؤں میں موجود متعلقہ پوائنٹ کو دبانے سے وہاں درد محسوس ہوتا ہے۔ وہ درد غیر معمولی نوعیت کا اور ناگوار سا ہوتا ہے۔ اس وقت اگر آپ مریض کی آنکھ میں دیکھیں تو آپ کو ایک چمک سی نظر آئے گی۔ اس طرح مریض کا ماضی جانے بغیر یا کسی بھی قسم کے ٹیسٹ کے بغیر صرف ہتھیلی اور پاؤں کے تلوے دبا کر مناسب تشخیص کی جاسکتی ہے۔ مریض سے مرض کی تفصیلات جانے بغیر تشخیص کا چیلنج مجھے دیا گیا۔ ان میں سے ایک واقعہ یہاں پیش کر رہا ہوں۔

بھارتی حکومت کے سابق وزیر خزانہ اور یوپی کے سابق وزیر اعلیٰ جناب نارائن دت تیواری نے سائنٹا کرو زائر پورٹ کے قریب واقع اپنے ہوٹل میں مجھے طلب کیا۔ مسز تیواری ایک گانا کولو جسٹ ہیں۔ انہوں نے مجھے چیلنج کیا کہ میں تمہیں کوئی تفصیل نہیں بتاؤں گی۔ اس کے باوجود تم میرے شوہر کی ہتھیلی کا معائنہ کر کے بتاؤ کہ انہیں کیا تکلیف ہے۔ میں نے صرف دو منٹ میں ہتھیلی کے مختلف پوائنٹس کو جانچا۔ معلوم ہوا کہ ان کے پانچ اعضاء صحیح طور پر کام نہیں کر رہے ہیں۔ پھر جب میں نے کہا کہ جناب تیواری بوا سیر اور مسوں کی تکلیف سے دوچار ہیں تو وہ حیران ہو کر کھڑی ہو گئیں۔ میں نے کہا کہ ناف سر کی ہوئی ہے۔ پھر جناب تیواری کو قالین پر لٹا کر دیکھا تو دونوں پاؤں کے انگوٹھے ایک سطح پر نہیں تھے۔ بلکہ بائیں پاؤں کے مقابلے میں دائیں پاؤں کا انگوٹھا ایک انچ سے بھی زائد اونچا تھا۔ میں نے انہیں برابر کیا اور پھر جناب تیواری کو بتایا کہ تھوڑی پر دباؤ ڈال کر قبض کیسے دور کیا جاتا ہے۔ ایک ہی ہفتے میں ان کی بوا سیر کی تکلیف ٹھیک ہو گئی۔ اس طرح اکیو پریشر کے مناسب علاج

اور فوری تشخیص سے یقینی فائدہ ہوتا ہے۔

ہتھیلی یا پاؤں کے کسی پوائنٹ پر دبانے سے اگر درد ہو تو سمجھ لینا چاہئے کہ متعلقہ اعضاء میں ضرور کوئی گڑبڑ ہے۔ جسم کے دو حصے ہیں، دایاں اور بائیں۔ اگر تکلیف دائیں طرف ہو تو دائیں ہتھیلی یا دائیں تلوے میں واقع پوائنٹ پر درد محسوس ہوتا ہے۔ یہی صورت بائیں طرف کی ہے۔ علاوہ ازیں ہمارے جسم کو آگے، پیچھے اس طرح تقسیم کیا گیا ہے کہ آنکھ، دل، پیٹ وغیرہ جو آنکھوں سے دیکھے جاسکتے ہیں ان سب کے پوائنٹس ہتھیلی میں سامنے کی طرف واقع ہیں۔ اسی طرح ریڑھ وغیرہ جو جسم کے عقبی حصے میں ہیں ان کے پوائنٹس ہتھیلی کے عقبی حصے میں یا پاؤں کے پنجے کے اوپری حصے میں واقع ہیں۔ اس طرح کی جانیوالی تشخیص اس حد تک قابل اعتبار ہوتی ہے کہ میں نے کئی دفعہ ایکسرے اور سونو گرافی کے ذریعے کج جانیوالی تشخیص کو چیلنج کیا ہے اور اس میں کامیاب بھی رہا ہوں۔ مثلاً

(1) ایک پہلوان کو ایکسرے کی بنیاد پر ریڑھ کی ہڈی کا آپریشن کروانے کا مشورہ دیا گیا۔ وہ صاحب میرے پاس آئے۔ میں نے معائنہ کر کے کہا کہ پوائنٹ نمبر 9 پر دباؤ ڈالنے سے آپ کو کوئی درد نہیں ہو رہا لہذا ریڑھ کے کسی حصے میں کوئی خرابی نہیں ہے اور آپریشن ضروری نہیں ہے۔ پیٹھ میں ہونیوالے درد کا اصل سبب سائیکک اعصاب کو پہنچنے والا نقصان تھا۔ پھر میں نے پہلوان کو بتایا کہ وہ خود اپنا علاج کیسے کر سکتا ہے۔ لہذا وہ صرف دس دن میں بھلا چنگا ہو گیا۔

(2) ایک صاحب کو یرقان ہو گیا۔ ایکسرے اور سونو گرافی کی بنیاد پر انہیں بتایا گیا کہ پتے میں پتھری ہے۔ لہذا آپریشن ضروری ہے۔ انہوں نے آپریشن سے صرف تین دن قبل مجھے بلایا میں نے اس کی ہتھیلی کے پوائنٹ دبانے کے بعد تین منٹ میں کہہ دیا کہ پتے میں کوئی مسئلہ نہیں ہے بلکہ اصل خرابی جگر میں ہے اور پتھری گردے کے قریب موجود ہے۔ لہذا آپ آپریشن کرانا چاہتے ہیں تو کرا سکتے ہیں۔ ڈاکٹر نے آپریشن کیا تو انہیں پتے کے باریک ٹڑے کرنے کے باوجود ریت کا ذرہ بھی نہ ملا۔ انہوں نے ضائع ہونے والے پتے کو پھینک دیا۔ چند گھنٹوں کے بعد مریض کو پھر ایکسرے ٹیبل پر لٹا کر اس کا اسکریننگ کیا تو



انہیں گردے کے قریب بڑی پتھری نظر آئی۔ پھر آپریشن آٹھ گھنٹے جاری رہا اور پتھری نکال دی گئی۔ مریض کا قلب اچھی حالت میں تھا لہذا وہ بچ گیا۔

(3) ایک مریض کو ایکسرے کے بعد کہا گیا کہ اس کے منہ میں کینسر ہے۔ مجھے ہسپتال بلایا گیا۔ میں نے دو منٹ معائنہ کر کے کہہ دیا کہ کینسر نہیں ہے۔ بلکہ گلا بہت زیادہ خراب ہے۔ لیکن ڈاکٹروں نے پھر بھی آپریشن پر اصرار کیا۔ لہذا آپریشن کیا گیا لیکن لیبارٹری ٹیسٹ کے نتیجے میں معلوم ہوا کہ کینسر سرے سے تھا ہی نہیں۔

پس معلوم ہوا کہ ایکیو پریشر کے ذریعے ہی بغیر کسی آلے کے اور نہایت مہنگے ٹیسٹ کے بغیر صحیح تشخیص ممکن ہے۔

جب بھی کوئی مریض آپ کے پاس آئے تو سب سے پہلے تھائرائیڈ اور پیراتھائرائیڈ کا پوائنٹ نمبر 8 دبا کر دیکھیں۔ اگر وہاں درد نہ ہو تو سمجھ لیں کہ اعضاء میں کوئی گڑبڑ نہیں ہے بلکہ شکایت مقامی قسم کی ہے۔ کیونکہ جسم میں کوئی شکایت آٹھ دس دن جاری رہے تو سب سے پہلے تھائرائیڈ کا پوائنٹ 8 ہی خراب ہوتا ہے اور وہاں دبانے سے درد ہوتا ہے۔ بعد ازاں مریض کی شکایت کے پیش نظر مختلف پوائنٹس دبا کر دیکھیں۔

اکثر نوجوان اپنے جنسی مسائل کا اظہار نہیں کرتے۔ اسی طرح خواتین ماہواری میں رکاوٹ یا پوشیدہ امراض پر بات کرتے ہوئے ہچکچاتی ہیں۔ ایسی صورت میں ان کی کلائی پر واقع پوائنٹ نمبر 11 اور 15 پر دبائے سے اگر کوئی گڑبڑ ہو تو معلوم ہو جاتا ہے۔

اب میں یہ تشخیص کتنی مفید ہے اس کی مثال دوں۔ ایک ماہر امراض چشم نے مجھے اپنے گھر مدعو کیا اور اپنے 27 سالہ بیٹے کا معائنہ کرنے کیلئے کہا۔ میں نے معائنہ کرنے کے بعد کہا کہ اس کے گلے میں دائیں طرف کے ٹانسلز بڑھے ہوئے ہیں۔ جبکہ بائیں طرف صرف سرخی اور خراش ہے۔ ڈاکٹر نے فوراً ٹارچ اور منہ دیکھنے والا چمچہ نما آلا منگوایا اور پھر اپنے بیٹے کا گلا دیکھ کر تسلیم کیا کہ میری تشخیص صحیح تھی۔

اس طریقہ علاج کی ایک خوبی یہ ہے کہ مریض خود اپنا مرض جان سکتا ہے۔ ایک صاحب کو سینے میں درد شروع ہوا تو انہیں یہ خوف لاحق ہو گیا کہ خدا نخواستہ دورہ قلب ہے۔ فوراً ہسپتال پہنچ کر کارڈیوگرام نکلوایا جو صاف تھا۔ لہذا چار دن کے بعد واپس گھر آ گئے۔ بعد ازاں یہ ہونے لگا کہ جب بھی سینے میں درد ہونے لگتا ڈاکٹر کو بلوایا جاتا کارڈیوگرام نکالتے اور وہ کہتے کہ سب کچھ ٹھیک ہے، تب جا کر ان کی تسلی ہوئی۔ انہیں کسی نے یہ کتاب بطور تحفہ دی۔ پھر تو جب بھی انہیں سینے میں درد ہوتا تو وہ فوراً دل کا پوائنٹ نمبر 36 دباتے اور اگر وہاں درد نہ ہوتا تو انہیں تسلی ہو جاتی۔ اس طرح وہ ایک سال تک چیک اپ کر کے ایک بڑی رقم خرچ کرنے سے بچ گئے اور بے جا تشویش سے بھی انہوں نے نجات حاصل کر لی۔

اسی طرح کینسر جیسے مرض کی تشخیص بھی صرف دو منٹ میں ہو سکتی ہے۔ کینسر کے مرکز علاج میں اس مرض کی تشخیص اُسی وقت کی جاسکتی ہے جب یہ مرض تقریباً چالیس فیصد پھیل چکا ہو۔ لیکن ایکو پریشر کے ذریعے صرف پانچ فیصد پھیلاؤ کی صورت میں بھی اس کا انکشاف ہو سکتا ہے۔ یہ ہی نہیں بلکہ یہ بھی معلوم ہو جاتا ہے کہ یہ جسم کے کس حصے میں ہوا ہے۔ ایک خاتون نے مجھ سے کہا کہ میں انہیں بتاؤں کہ انہیں آخر کیا مرض لاحق ہے۔ میں نے صرف دو منٹ میں کہہ دیا کہ انکے دائیں پستان میں کینسر کے اثرات معلوم ہوتے ہیں۔ انہوں نے تسلیم کیا اور کہا کہ کینسر کی ہی وجہ سے انہیں حال ہی میں امریکہ جا کر آپریشن کروانا پڑا ہے۔ میں نے ان سے کہا کہ وہ کینسر مکمل طور پر ٹھیک نہیں ہوا بلکہ اس نے جگر پر اثر کرنا شروع کر دیا ہے۔ انہوں نے علاج شروع کر دیا اور صرف چھ ماہ میں ان کا مرض جاتا رہا۔ آج اس بات کو چھ سال ہو گئے ہیں وہ خاتون مکمل طور پر صحت مند ہیں۔ بچوں کے سلسلے میں یہ طریقہ تشخیص نہایت اہم ہے کیونکہ بچے عموماً اپنی تکلیف بیان نہیں کر سکتے۔ لہذا پاؤں کے تلوؤں میں مختلف مقامات پر دباؤ ڈال کر انکی تکلیف کا پتہ با آسانی چلایا جاسکتا ہے۔ کیونکہ جہاں اور جس پوائنٹ پر دباؤ ڈالنے کی صورت میں درد ہو تو بچہ فوراً اپنا پاؤں واپس کھینچ لیتا ہے۔ ایک دفعہ تشخیص ہونے کے بعد علاج کیا جاسکتا ہے۔ ساتھ میں بائیو کیمک ادویات بھی دی جاسکتی ہیں۔ اسی طرح ایکو پریشر کے طریقہ



کے تحت یقینی تشخیص کی جاسکتی ہے۔ ویسے مریض کو مرض کے نام کی بجائے مرض سے نجات پانے میں زیادہ دلچسپی ہوتی ہے۔ مرض کے تو ہزاروں نام ہو سکتے ہیں اور اس کا تعلق جسم کے کسی بھی عضو سے ہو سکتا ہے۔ کس عضو میں گڑبڑ ہے یہ ہم اکیو پریشر کے ذریعے معلوم کر سکتے ہیں۔

ایک مرتبہ تشخیص ہو جائے تو مریض خود اس طریقہ علاج کے ذریعے مرض سے نجات پا سکتا ہے۔ پرانے یا زیادہ شدید مرض میں ایک یا ایک سے زیادہ طریقہ علاج آزمائے جاسکتے ہیں۔ ہومیو پیتھی، آیورویڈ، رنگوں سے علاج یا نیچرو پیتھی کی مدد سے مریض کو جلد راحت یا مرض سے نجات مل سکتی ہے۔

ایکسرے اور دیگر ٹیسٹ کے بعد ایک خاتون کو ہفتہ میں چار مرتبہ ڈائلاکس کروانا پڑتا تھا۔ لیکن اس سے بھی فائدہ نہ ہوا تو انہیں کہا گیا کہ ان کے گردوں نے کام کرنا چھوڑ دیا ہے۔ لہذا گردے تبدیل کرنے ہونگے۔ جس پر تین سے چار لاکھ روپے خرچ ہونگے۔ وہ خاتون گھبرا گئیں اور میرے پاس آئیں۔ میں نے پانچ منٹ میں تمام قسم کا مکمل معائنہ کیا اور ان سے کہا کہ گردے میں معمولی تکلیف ہے اور پندرہ دن کے علاج سے یہ ٹھیک ہو جائیگی۔ لیکن اصل مسئلہ یہ ہے کہ رحم کا کینسر ہے اور اس کا علاج بھی گھر پر ہو سکے گا۔ ان کے پاؤں میں بھی بہت سوجن تھی پندرہ دن میں سوجن ختم ہوگئی۔ پیشاب صاف آنے لگا اور مزید تیس دنوں کے علاج سے وہ مکمل طور پر صحتیاب ہو گئیں۔ مریض آپ کے پاس آکر کچھ بھی کہے اس سے متفق ہونے کی بجائے اس کی شکایات سے رہنمائی حاصل کریں اور اصل سبب کیا ہے یہ سوچیں۔ آپ کو صرف ایک آدھ منٹ میں ہی اصل سبب مل جائے گا۔

سردی، سائی نس، ٹانسلز، دمہ وغیرہ کا اصل سبب جسم میں موجود بے جا گرمی ہوتی ہے۔ ایسی صورت میں ایڈرینل غدود کے پوائنٹ نمبر 28 پر دبانے سے وہاں درد ہوگا۔ سردی کا سبب نہ سمجھنے کی وجہ سے دواؤں کے ذریعے سردی کو دبا دیا جاتا ہے۔ جس سے فوری افاقہ تو ہوتا ہے لیکن جسم میں گرمی کا اثر بڑھ جاتا ہے اور جب جسم صحتمند ہونے لگتا ہے تب وہ جسم میں موجود اضافی پانی کو باہر پھینک دینے کی کوشش کرتا ہے۔ پھر دوبارہ اسے عام سردی سمجھ کر دبا دیا جاتا ہے اور جب یہ شکایت طویل

عرصے تک جاری رہے تو کہا جاتا ہے کہ الرجی ہو گئی ہے۔ لیکن مریض کی شکایت جاری رہتی ہے اور پھر ہائلسز، سائی نس اور الرجی کا مستقل مریض بن جاتا ہے۔ اس سے دمہ بھی ہوتا ہے۔ ایسے مریضوں کو مستقبل میں آرتھرائٹس، رومیٹیزم وغیرہ موذی مرض بھی ہو سکتے ہیں۔

اس طرح کے معاملات میں ابتداء میں تو مریض کے پھیپھڑوں میں کوئی گڑبڑ نہیں ہوتی لیکن اگر سردی طویل عرصے تک رہے تو پھیپھڑے کمزور ہو جاتے ہیں اور بعض اوقات دمہ بھی ہو سکتا ہے۔ ایک خاتون کو بیس سال سے دمہ کی شکایت تھی۔ معائنہ کرنے پر معلوم ہوا کہ انہیں ایڈرینل غدود کے پوائنٹ نمبر 28 پر شدید درد ہوتا ہے۔ لہذا گرمی کی وجہ سے ہونے والی سردی کا علاج شروع کر دیا گیا۔ ابتداء میں سردی میں اضافہ ہوا۔ لیکن علاج جاری رکھا گیا اور ساتھ ساتھ قوت بحال رکھنے کیلئے چھ گلاس میں سے دو یا تین گلاس کیا جانیوالا سونا، چاندی، تانبے کا چھمکایا ہوا پانی پلانا بھی جاری کیا گیا۔ صرف 40 روز میں مرض مکمل طور پر جاتا رہا۔

مرض کی بیرونی علامات جسم میں نظر آنے سے پیشتر ہی مرض کا آپ کو علم ہو جاتا ہے اور یہی اس تھراپی کی امتیازی خصوصیت ہے۔ مثلاً اگر آپ کے کھانے پینے کے ساتھ یرقان کے جراثیم داخل ہو جائیں اور آپ کا جگر خراب ہو تو 48 گھنٹوں میں آپ کو معلوم ہو جائیگا کہ جگر کے پوائنٹ نمبر 23 پر درد ہوتا ہے۔ فوری طور پر آپ اس کا علاج شروع کر سکتے ہیں۔ کسی بھی مرض کے علاج میں بنیادی حیثیت اس بات کی ہے کہ اس کے بارے میں صحیح معلومات بروقت مل جائیں۔ عام طور پر یرقان کی تشخیص خون کے ٹیسٹ کے بھی چار دن بعد ہوتی ہے جبکہ پیشاب میں یرقان کا اثر پانچ یا سات دن بعد نمودار ہوتا ہے۔ لیکن اس طریقہ علاج میں آپ کو مرض کا پتہ کسی بھی ٹیسٹ کے بغیر ہوتا ہے اور مرض کے بڑھنے سے قبل اس سے شفاء حاصل کی جاسکتی ہے۔ حتیٰ کہ کینسر جیسے مرض میں بھی فوری طور پر تشخیص ممکن ہے اور ایسے امراض کے خاتمے میں فوری اور بروقت تشخیص اشد ضروری ہے۔

علاج :- ایک عام آدمی کی حیثیت سے ہمیں مرض سے شفا یاب ہونے میں زیادہ دلچسپی ہوتی ہے، مرض کے نام میں نہیں۔ جب ہمیں ہونیوالے کسی بھی مرض کی تکلیف کا پتہ چلے تو پھر اس کا علاج



نہایت آسان ہے۔ ہمیشہ کی طرح دس منٹ میں تمام پوائنٹس پر دباؤ ڈالنے کے بعد جس پوائنٹ پر درد ہو اس پر ایک یا دو منٹ تک زیادہ دبائیں۔ اس طرح روزانہ دن میں تین مرتبہ دباؤ ڈالیں۔ حتیٰ کہ اس پوائنٹ پر ہونیوالا درد مکمل طور پر رفع دفعہ ہو جائے۔ درد رفع ہونے کا مطلب ہے کہ مرض سے شفا مل گئی۔ اکثر تو یوں ہوتا ہے کہ درد نصف یا ایک منٹ میں ہی رفع ہو جاتا ہے۔ یعنی اس طریقہ علاج سے مرض دور ہو جانے کی رفتار انجکشن سے بھی زیادہ تیز ہوتی ہے۔ کیونکہ آپ یہ علاج بجلی کی مدد سے کر رہے ہیں۔

اگر مرض میں شدت پیدا ہو تو سمجھ لیں کہ علاج کا اثر برابر ہو رہا ہے۔ فطرت مرض کو جسم سے نکال کر جسم کو صحت مند بنا رہی ہے۔ جب سردی کا اثر ہو اور سر میں درد ہو رہا ہو تو آپ ~~پوائنٹ نمبر~~ 1 سے 7 اور 34 پر درد محسوس ہوگا۔ جب آپ علاج شروع کرتے ہیں تو سر میں جمع ہونے والا پانی باہر نکلنے لگتا ہے۔ جس سے ناک سے پانی بہنے لگتا ہے۔ زیادہ چھینکیں آتی ہیں اور درد کی شدت زیادہ محسوس ہونے لگتی ہے۔ لیکن ایک مرتبہ اصل وجہ دور ہو جائے اور غلیظ پانی خارج ہو جائے تو مرض فوری طور پر قابو میں آ جاتا ہے۔

پرانے اور ضدی امراض کی صورت میں آٹھ سے دس دن میں افاقہ ہونے لگے گا اور علاج جاری رکھنے کی صورت میں مرض کا جڑ سے خاتمہ ہو جائیگا۔

ایک اصول یاد رکھیں۔ آپ جب بھی ہتھیلی یا تلوے میں درد محسوس کریں تو وہاں دباؤ ڈال کر درد سے نجات پائیں۔

**جسم کی حالت :-** آپ اپنی سہولت کے مطابق یہ علاج لیٹے ہوئے، بیٹھے ہوئے کھڑے ہوئے یا چلتے ہوئے بھی کر سکتے ہیں۔ اس علاج میں وقت بالکل ضائع نہیں ہوتا۔ یہ علاج خود بھی کیا جاسکتا ہے اور دوسروں سے بھی کروایا جاسکتا ہے۔ مثلاً بچوں یا مریضوں کا والدین یا دیگر لوگ بھی علاج کر سکتے ہیں (ملاحظہ کریں شکل نمبر 51)۔

**حل :-** اکثر امراض اس قدر ترقی علاج سے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ لیکن اگر 12 سے 15 دن تک علاج



شکل نمبر ۵ : دوسروں کو پیر میں دباؤ ڈالنے کا طریقہ

جاری رکھنے کے باوجود مرض میں 15% بھی افاقہ نہ ہو تو سمجھ لینا چاہئے کہ متعلقہ عضو کو بہت زیادہ نقصان پہنچا ہے۔ اس صورت میں وہ صرف اس طرح کے علاج سے ختم نہیں ہوگا، بلکہ دوائیں، زیادہ دیکھ بھال اور کھانے پینے میں مناسب تبدیلیاں ناگزیر ہو جاتی ہیں اور بعض اوقات ہسپتال میں داخلہ بھی ضروری ہو جاتا ہے۔

علاج کب کیا جائے:- اکیو پریشر میں دباؤ کے ذریعے علاج اپنی سہولت کے تحت 24 گھنٹوں میں کبھی بھی کیا جاسکتا ہے۔ پھر بھی کھانا کھانے کے بعد ایک گھنٹے تک یہ کام نہ کیا جائے تو بہتر ہے۔  
ذیلی اثرات:- یہ طریقہ علاج نہایت محفوظ اور غیر مضر ہے، جسکے کوئی ذیلی اثرات یا نقصانات نہیں ہوتے۔ یہ علاج بغیر کسی جھجک کے ایک دن کے بچے پر بھی اپنایا جاسکتا ہے اور ذیلی اثرات نہ ہونے کی وجہ سے روزانہ کا معمول بھی بنایا جاسکتا ہے۔



**فوائد:-** اس علاج کو روزانہ کی بنیاد پر اپنانے سے آپ مندرجہ ذیل فوائد محسوس کر سکیں گے۔

(1) ہر عضوری چارج ہو سکتا ہے اور تمام رطوبتی غدود منظم ہوتے ہیں۔ جس سے جسم صحیح طور پر کام کرتا ہے اور مرض ہونے کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔

(2) روزانہ مفت میڈیکل چیک اپ ہو جاتا ہے اور جسم کے کسی بھی حصے میں کوئی گڑبڑ ہو تو فوراً معلوم ہو جاتا ہے۔

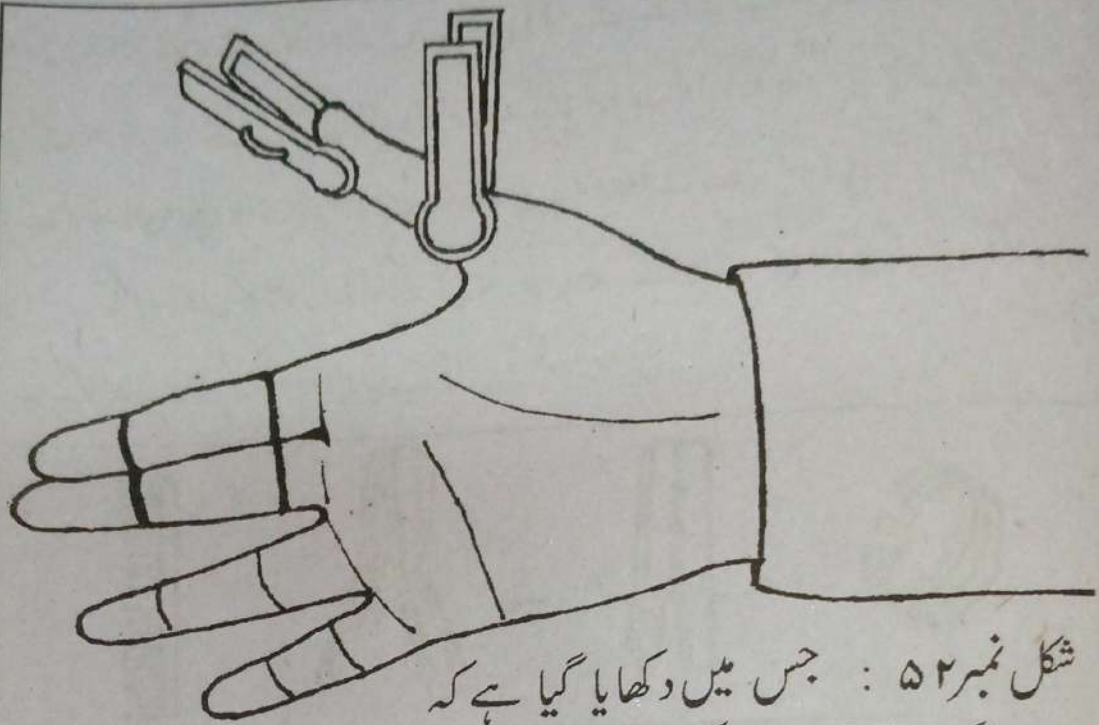
(3) کسی بھی مرض کا علم ہونے پر آپ اپنے ڈاکٹر بنکر خود اس کا علاج کر سکتے ہیں۔

(4) اسے روزانہ کا معمول بنالینے سے صحت اچھی رہتی ہے اور سردی کھانسی، سردرد وغیرہ عام امراض کا علاج کیا جاسکتا ہے۔ ہارٹ اٹیک، بلڈ پریشر، لقوہ، ذیابیطیس، کینسر جیسے خطرناک امراض سے تحفظ حاصل ہوتا ہے۔ آپ مکمل صحتیاب ہیں، ایسا محسوس ہو، یہی اس طریقہ علاج کا مکمل نتیجہ ہے۔

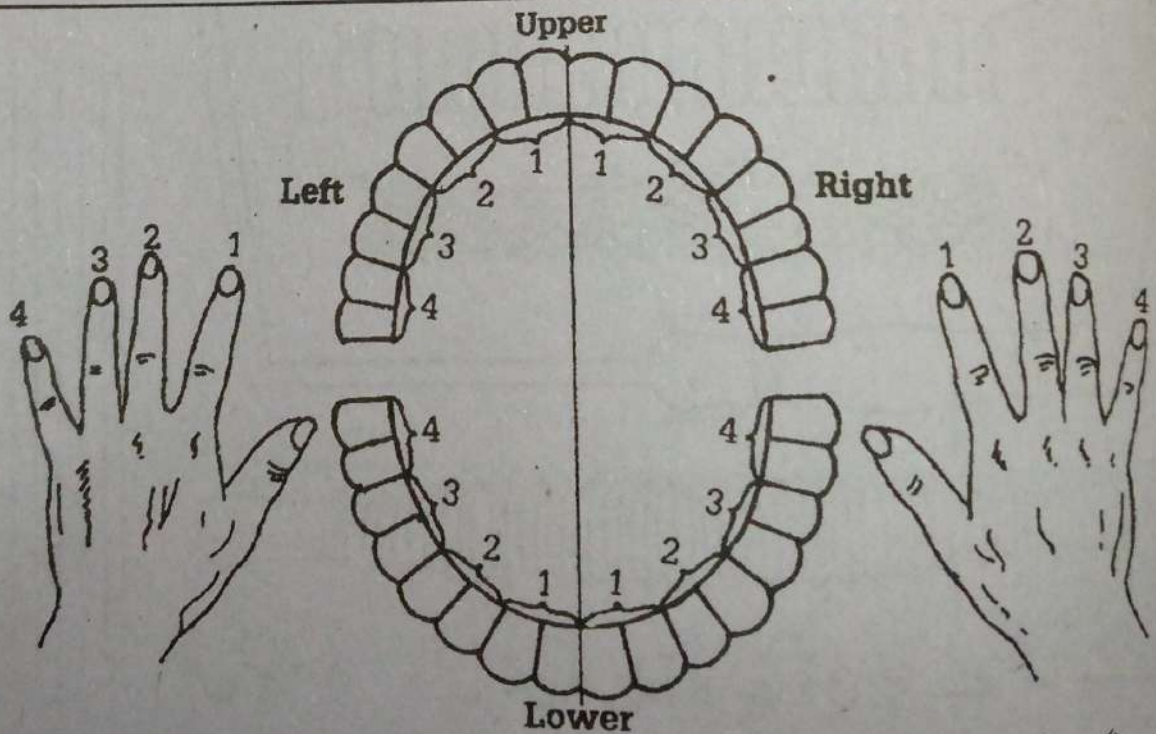
کسی بھی پوائنٹ پر مسلسل تین منٹ دباؤ ڈالا جائے تو اس پوائنٹ سے تعلق رکھنے والے عضو پر اینسٹھیک اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ سخت سردرد، دانت کا درد یا دیگر قسم کے درد میں یہ علاج نہایت ہی مفید ثابت ہوتا ہے۔ انگلی پر موجود کسی پوائنٹ کو دبانا مقصود ہو تو کپڑے سکھانے کی کلپ یا ربڑ بینڈ کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔ لیکن اس بات کا خیال رہے کہ انگلیاں یا اسکی پوریں بھوری نہ ہوں۔ وہ بھوری ہوں اس سے قبل دباؤ ہٹالیں۔ ضروری ہو تو کچھ دیر بعد پھر دباؤ ڈالیں (ملاحظہ کریں شکل نمبر 52)۔ دانت کے درد کے سلسلے میں شکل نمبر 53 ملاحظہ فرمائیں۔ دانت میں درد ہو تو اس سے متعلق انگلی پر مسلسل دباؤ ڈالنے سے درد میں افاقہ ہوتا ہے۔

ڈاکٹر ”م“ اپنی رپورٹ میں کہتے ہیں کہ میں نمائش دیکھنے گیا تو وہاں ایک اسٹال کا مالک سر پکڑے بیٹھا تھا۔ دریافت کرنے پر معلوم ہوا کہ انہیں دائیں طرف کے آخری دانت میں سخت تکلیف ہے۔ میں نے ایک ڈاکٹر کی حیثیت سے اپنا تعارف کروایا اور کچھ دیر تک دائیں ہاتھ کی چھنگلی پر مسلسل دباؤ ڈالنے کی تلقین کی، تقریباً ایک گھنٹے کے بعد میں واپس لوٹا تو دیکھا کہ وہ شخص اپنے گاہکوں کے

ساتھ مصروف ہے۔ مجھے دیکھ کر دوڑتا ہوا میرے پاس آیا اور کہا کہ اسکے دانت کا درد بالکل غائب ہو گیا ہے۔ انہیں لگا کہ خدا نے ہی مجھے ان کے پاس بھیجا تھا۔



شکل نمبر ۵۲ : جس میں دکھایا گیا ہے کہ کلپ یا ر بڑ رنگ کے ذریعے کس طرح دباؤ ڈالا جائے

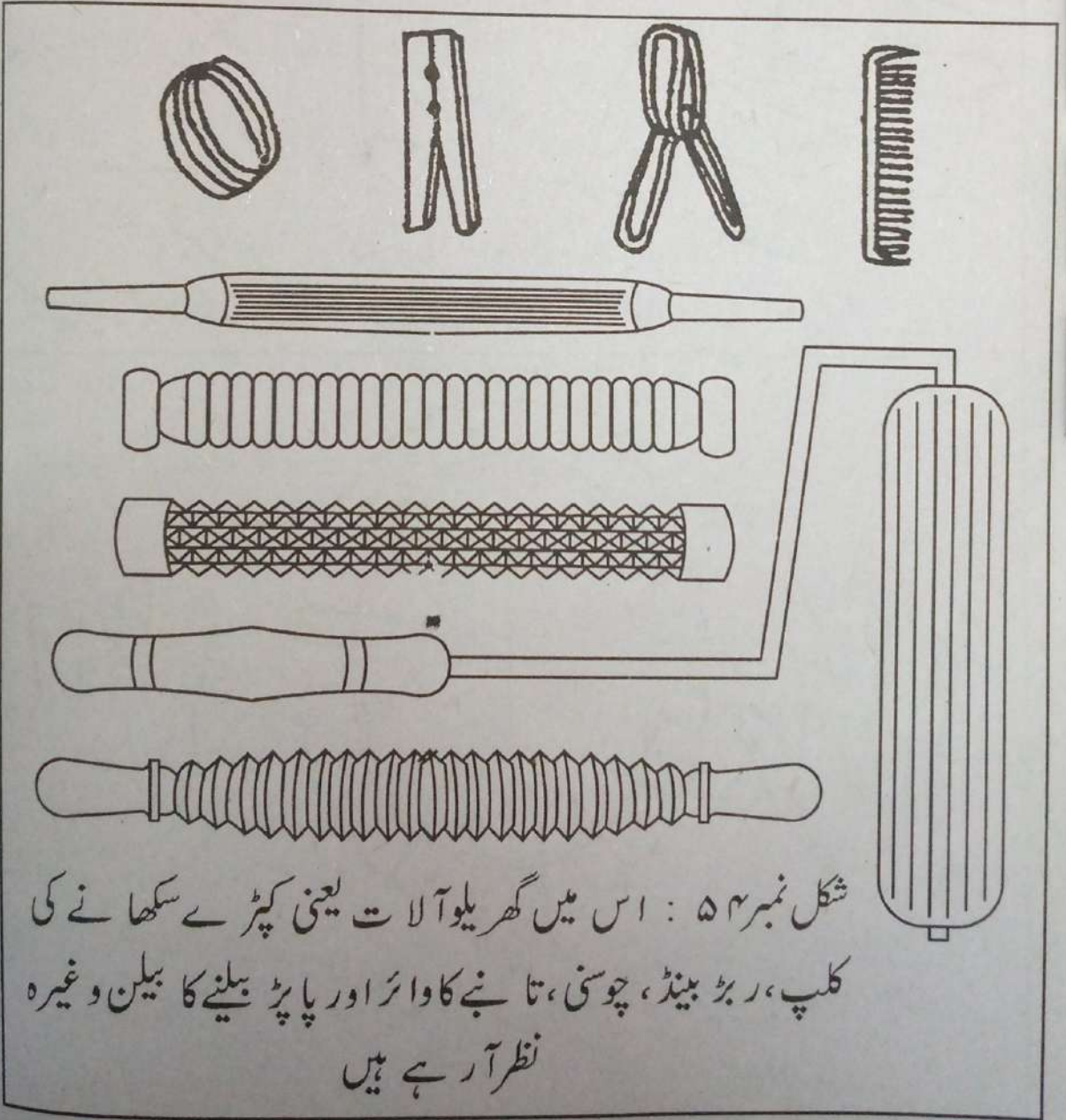


شکل نمبر ۵۳ : اس میں دکھایا گیا ہے کہ دانت میں درد ہو تو کون سی انگلی کی پور پر مسلسل دباؤ کس طرح ڈالا جائے



**انتباہ :-** یہ بات مشاہدے میں آئی ہے کہ کچھ لوگ جلد اور فوری افاتے کی خواہش کے تحت زیادہ دیر تک اور دن میں کئی مرتبہ دباؤ ڈالتے ہیں۔ ایسا کرنے سے سوئچ بورڈ کو نقصان پہنچتا ہے اور جسم میں کمزوری پیدا ہو جاتی ہے۔ علاوہ ازیں زیادہ دباؤ ڈالنے سے زہریلے مادے (Toxin) گردے میں داخل ہو جاتے ہیں۔ جنہیں خارج کرنے کیلئے گردے کو زیادہ کام کرنا پڑتا ہے۔ اس وجہ سے گردے کو نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ لہذا ہدایت کردہ وقت سے زیادہ دباؤ ہرگز نہ ڈالیں۔

تمام اشکال کا بغور مطالعہ کریں اور ہدایت کے مطابق ہی علاج کریں، اگر دباؤ متعلقہ پوائنٹ کے بجائے ارد گرد بھی ڈالا جائے تو اس کی فکر نہ کریں۔



آلات :- اکیو پریشر کے ایک ماہر جو گزشتہ پچاس سالوں سے امریکہ میں پریکٹس کر رہے ہیں، ان کا کہنا ہے کہ دباؤ ڈالنے کیلئے انگوٹھا اور انگلیاں ہی بہترین آلات ہیں۔ شکل نمبر 54 میں کپڑے سکھانے کا کلپ، ربڑ بینڈ، چوسنی، تانبے کا تار، بیلن اور المیو نیم کے کنگھے جیسے گھریلو آلات دکھائے گئے ہیں۔ فینسی لکڑی کے رولر، چپل، سینڈل یا پلاسٹک کے پائیدان وغیرہ مہنگے آلات استعمال کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ ان آلات سے بعض اوقات کسی پوائنٹ پر زیادہ دباؤ آجائے تو اس سے نقصان کا امکان ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ ان آلات کی مدد سے مرض کی تشخیص اور علاج بھی ممکن نہیں ہے۔

## باب نمبر ۴

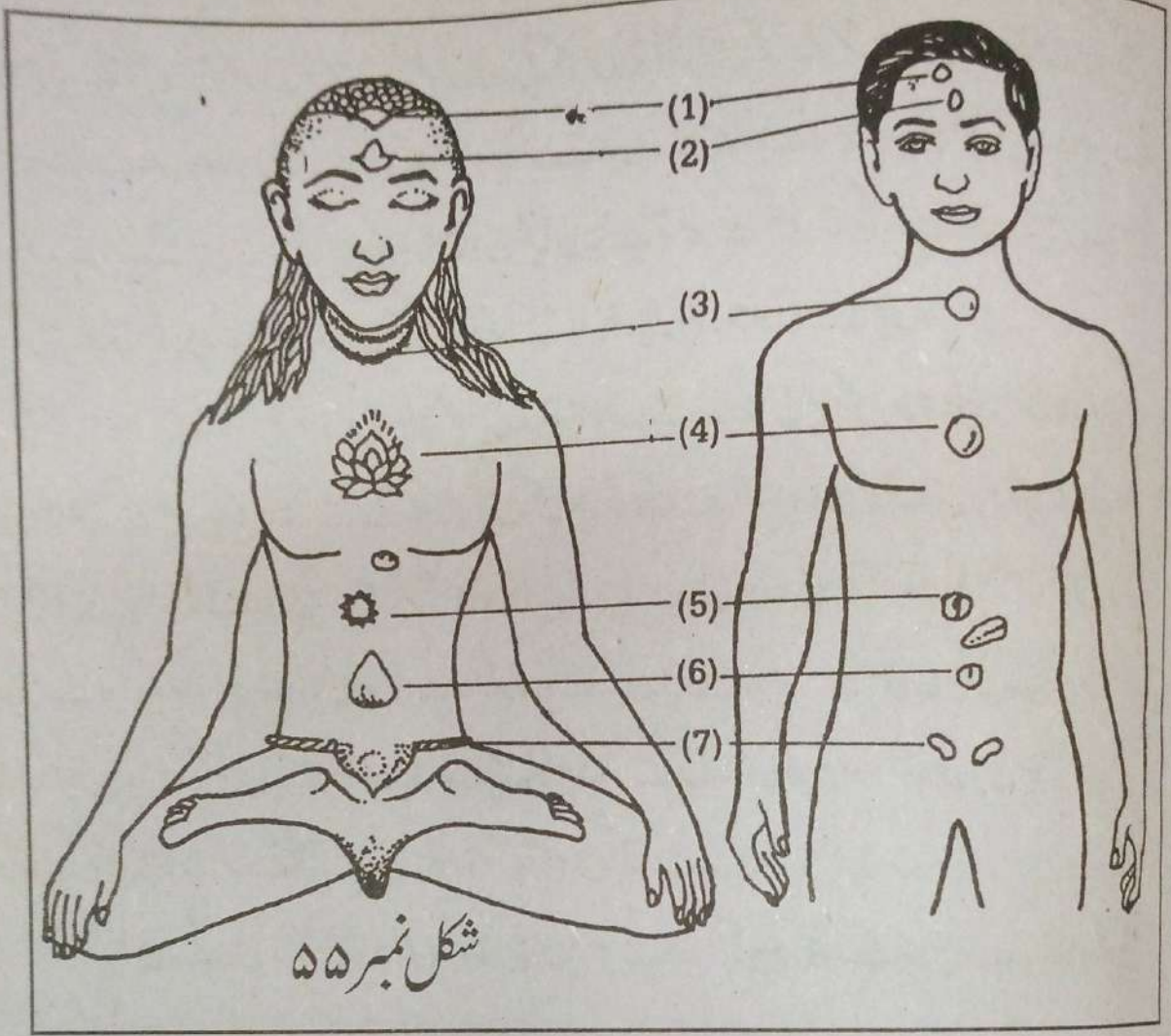
### رطوبتی غدود۔ جسم کے منتظمین

قدرت نے ہمارے جسم میں منتظمین اور محافظین کے طور پر رطوبتی غدود مقرر کئے ہیں۔ تاحال ان رطوبتی غدود کے متعلق بہت کم معلومات حاصل ہوئی ہیں۔ لیکن آئیور وید کے زمانے سے بھی کوئی 6000 سال قبل بھارت کے یوگی ان غدود کی اہمیت و افعال سے واقف تھے۔ انہوں نے بھی ان غدود کا ذکر جسم میں موجود چکر کے طور پر کیا ہے۔

نمبر شمار	چکر کا نام	رطوبتی غدود اور انکے پوائنٹ نمبر	فعل
۱۔	غده صنوبری (سہہ سرار)	پینیل (پوائنٹ نمبر 4)	آبی عناصر کو منظم رکھتا ہے۔ دیگر غدود کا نظم ونسق کرتا ہے۔ دماغی آب حیات (امرت) کے کام میں باقاعدگی پیدا کر کے جنسی خواہشات کو منظم رکھتا ہے۔



۲۔	غده نخامیہ (آ گیا)	پیوچری (پوائنٹ نمبر 3)	تمام غدود کا بادشاہ ہے۔ ہوا اور خلاء کو منظم رکھتا ہے۔ جسمانی نشوونما، دماغ اور یادداشت کو متوازن کرتا ہے۔
۳۔	غده درقیہ غده جارالدرقیہ (وشوڈھ)	تھائیرائیڈ / پیراتھائیرائیڈ (پوائنٹ نمبر 8)	بادی مزاج ہے۔ پھیپھڑوں اور قلب کو منظم رکھتا ہے۔ جسم کے درجہ حرارت کا کنٹرول اور کیمیشم کے توازن کے ذریعے جسم میں قوت پیدا کرنے کا انتظام کرتا ہے۔ اعصاب کو قوت دیتا ہے۔
۴۔	غده تیموسیہ (اناحت)	تھائمس (پوائنٹ نمبر 38)	بچہ 12 تا 15 سال کا بالغ ہونے تک حقیقی ماں کی طرح انکی حفاظت کرتا ہے۔
۵۔	(منی پور)	فوق الکلیہ (ایڈریٹل) اور لبلبہ (پوائنٹ نمبر 25 اور 28)	آگ کے عنصر میں قابو رکھتا ہے اور ہاضم رس پیدا کرتا ہے۔ جسم میں خون اور شکر کی مقدار کے علاوہ آبی عناصر اور سوڈیم کو منظم رکھتا ہے، تناؤ اور کام کرنے کی قوت کا خیال رکھتا ہے اور کردار کو فروغ دیتا ہے۔
۶۔	صفیرہ شمسی (سواد ہسٹھان)	ناف Solar Plaxes (پوائنٹ نمبر 29)	پیٹ کے پردے کے نیچے واقع تمام اعضاء کے افعال کو منظم رکھتا ہے۔
۷۔	بنیاد (موڑ ادھار)	جنسی (پوائنٹ 11 تا 15)	آبی اجزاء اور فاسفورس کا نظم و نسق کرتا ہے اور جنسی ہارمونز پیدا کرتا ہے۔



شکل نمبر ۵۵

شکل نمبر 55 کے مطابق خاص رطوبتی غدود کے اندر سے خاص قسم کی رطوبت خارج ہوتی ہے۔ وہ خون میں شامل ہو جاتی ہے۔ اس کی وجہ سے جسم کی تشکیل ہوتی ہے اور جسم صحتمند رہتا ہے۔ بھارت کے یوگیوں کے خیال کے مطابق یہ غدود ہمارے دل اور کردار کی بھی تشکیل کرتا ہے۔ یوگا کے کچھ آسنوں کے ذریعے ناف کے نچلے حصے کے ارد گرد اور نیچے واقع گہری نیند میں سوئی ہوئی برقی رو کو اوپر چڑھایا جاسکتا ہے۔ نیز رطوبتی غدود کی قوت کو کئی گنا بڑھایا جاسکتا ہے۔ نخامیہ غدود اور صنوبری غدود کو بیدار کر کے ہم اپنے کردار کی غیر معمولی افزائش کر سکتے ہیں۔

ان غدود کا خاص اور اہم کام پانچ بنیادی عناصر کو منظم کر کے جسمانی ڈھانچے کو برقرار رکھنا ہے (ملاحظہ کریں باب نمبر 2)۔ دماغ اور تمام جسمانی اعضاء کو متوازن رکھنا، موسموں میں ہونیوالی قدرتی تبدیلیوں کی مناسبت سے جسم کو ڈھالنا اور مرض کے خلاف تحفظ فراہم کرنے کا فعل بھی یہی غدود



انجام دیتے ہیں۔ ذہ صرف ہمارے جسم اور دماغ کی ہی نشوونما نہیں کرتے بلکہ بیرونی خدوخال، ہماری شخصیت کے علاوہ ہمارے کردار کی بھی نشوونما کرتے ہیں۔ نیز ہمارے ذہنی مسائل بھی ایک دوسرے غدود سے منسلک ہیں۔ جب ان غدود کا علاج کیا جاتا ہے تو حیرت انگیز نتائج سامنے آتے ہیں۔ اس طرح یہ غدود ہماری تندرستی اور سکھ کی نگرانی کرنے میں نمایاں کردار ادا کرتے ہیں۔

اگر یہ غدود صحیح طور پر کام نہ کریں تو اسکا اثر ہمارے مزاج پر بھی ہوتا ہے۔ جیسے اگر غدہ فوق الکلیہ صحیح طور پر کام نہ کرے تو جگر کا فعل بھی متاثر ہوتا ہے اور انسان خوف زدہ ہو جاتا ہے اور چڑچڑاپن پیدا ہوتا ہے۔ اسی طرح اگر جنسی غدود بہت زیادہ فعال ہو جائیں تو انسان کی جنسی ہوس بڑھ جاتی ہے اور وہ مفاد پرست بن جاتا ہے۔ اگر غدہ تیموسیہ برابر کام نہ کرے تو مزاج میں بے غیرتی اور بد کرداری پیدا ہو جاتی ہے۔ اگر غدہ نخامیہ ٹھیک کام نہ کرے تو انسان ظالم اور سنگدل بن جاتا ہے اور گناہوں کا ارتکاب کرنے لگتا ہے، چور اور قاتل بھی بن سکتا ہے۔

اسی لئے ان غدود کو قابو میں رکھنا انتہائی اہم ہے اور اکیوپریشز کے علاج سے یہ کام بخوبی کیا جاسکتا ہے۔

ہمارے جسم میں سات رطوبتی غدود موجود ہیں جو باہم منسلک ہیں۔ ایک دوسرے پر منحصر اور باہم تعاون کرتے ہیں۔ لہذا جب ہم کسی ایک غدہ کا علاج کریں تو دیگر تمام غدود کا علاج کرنا بھی ضروری ہے۔ جب جسم میں کوئی شکایت مسلسل آٹھ دس دن تک جاری رہے تب غدہ درقیہ اور غدہ جار الدرقیہ کے پوائنٹ نمبر 8 پر دردمحسوس ہوگا۔ طویل عرصے کی بیماری میں مریض کے ہاتھ میں ایک سے زائد رطوبتی غدود کے پوائنٹس پر دردمحسوس ہوتا ہے۔

(1) غدہ تیموسیہ (پوائنٹ نمبر 38) :- انتہائی اہمیت کا حامل یہ غدہ غدہ درقیہ کے نیچے واقع ہے۔ اور پرورش کرنے والی ماں کی حیثیت رکھتا ہے۔ اسکا اصل کام بچوں کو امراض سے محفوظ رکھنا ہے۔ بچہ ایک سال کا ہونے تک پاؤں کے تلوے میں واقع اس غدہ کے پوائنٹ پر اور اسکے بعد 12 سے 15 سال کی عمر تک پاؤں اور ہاتھ میں موجود دیگر پوائنٹس پر روزانہ دو منٹ علاج کرنے سے

بچوں کی جسمانی و ذہنی نشوونما بطریق احسن ہوتی ہے۔

جسم کے بلوغت پر پہنچنے پر یہ غدہ یکدم سکڑ جاتا ہے اور اپنا کام بند کر دیتا ہے۔ لیکن کسی وجہ سے اگر یہ غدہ دوبارہ فعال ہو جائے تو جسم میں سستی اور تساہل آ جاتا ہے۔ اس وقت اگر مناسب علاج نہ کیا جائے تو جسم فعال نہیں رہتا۔ اس کیفیت کو مائے استھینیا (MEASTHENIA) کہتے ہیں۔ اس غدہ کا پوائنٹ 38 پھیپھڑے کے پوائنٹ نمبر 30 کے نیچے واقع ہے۔ لہذا اس کا علاج کرتے وقت پوائنٹ نمبر 30 پر زیادہ دباؤ ڈالنا چاہئے۔

(2) **غدہ درقیہ / غدہ جار الدرقیہ (پوائنٹ نمبر 8) :-** بچوں کی نشوونما میں یہ غدود اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ یہ ہمارے جسم میں کیلشیم اور فاسفورس کے ہضم ہونے میں معاونت کرتے ہیں اور جسم میں موجود ہر یلے اور فاسد مادے کو خارج کرتے ہیں اور ہماری جسمانی حرارت کو برقرار رکھتے ہوئے ہماری صحت کو قائم رکھتا ہے۔ اگر یہ غدود اپنا فعل صحیح طور پر انجام نہ دیں تو جسم میں تھکن محسوس ہوتی ہے۔ جسم کا سوکھنا، کھنچاؤ وغیرہ امراض پیدا ہوتے ہیں۔ بچے کی نشوونما میں خلل واقع ہوتا ہے۔ بچہ سست ہو جاتا ہے۔ اس کے جسم میں چربی بڑھنے لگتی ہے۔ اگر یہ غدود زیادہ فعال ہو جائیں تو جسم بہت زیادہ پھیلنے لگتا ہے۔ آنکھوں کے ڈیلے اور گلے کی ہڈی باہر نظر آنے لگتی ہیں۔ نیز بچہ ضدی اور شریر ہو جاتا ہے۔ بالغ ہونے کے بعد اگر یہ غدود صحیح طور پر کام نہ کریں تو پتھری کا امکان ہوتا ہے۔ یہ غدود بادی عناصر کا نظم و نسق کرتے ہیں۔ علاوہ ازیں پھیپھڑے اور دل کے افعال کو درست رکھتے ہیں۔

خوش اخلاقی، شفقت اور عظیم قوت فکر جیسی انسانی خوبیوں کی نشوونما کرنے میں ان غدود کا بنیادی کردار ہے۔ اس طرح صبر و تحمل، ٹھہراؤ (مستقل مزاجی) دل کی پاکیزگی، غیروں کے کام آنا جیسی خوبیاں حاصل ہوتی ہیں۔ یہ غدود بگڑ جائیں تو ذہنی پریشانی، زیادہ بولنا اور نمک حرامی پیدا ہوتی ہے۔ دوران حمل، زچگی کے بعد یا بچہ دانی کے آپریشن کے بعد اس غدود کو نقصان پہنچنے پر جسم پھولنے لگتا ہے۔ کمر اور ناف کے نیچے اور ارد گرد چربی بڑھتی ہے۔

ڈاکٹر ”و“ کہتے ہیں کہ دو بچوں کے صحت مند ہونے کے امکانات نظر نہ آنے کی وجہ سے انہیں



ممبئی کے ہسپتال سے خارج کر دیا گیا۔ معائنہ کرنے پر معلوم ہوا کہ انکے تھائیرائیڈ غدود کو بہت نقصان پہنچا تھا۔ ایکوپریشر کے چار روزہ علاج سے فرق محسوس ہوا اور 40 روز میں مرض کا قطعی خاتمہ ہو گیا۔ ان غدود کی حیثیت جسم میں بیرومیٹر کی سی ہے۔ لہذا اگر کوئی مرض سات آٹھ روز تک مسلسل جاری رہے تو پوائنٹ نمبر 8 پر دباؤ ڈالنے سے درد ہوتا ہے۔ ہماری صحت و مسرتوں میں اس کا کردار نہایت اہم ہے۔ ہتھیلی اور پاؤں کے تلووں میں اس کا پوائنٹ بھی سب سے بڑا ہوتا ہے۔ ان غدود کے کم کام کرنے سے جسم میں کیلشیم کی کمی پیدا ہوتی ہے جو بائیو کیمک ادویات کیلکیر یا فوس یا کیلکیر یا فلور سے دور کی جاسکتی ہے۔

(3) جنسی غدود (پوائنٹ نمبر 14، 15) :- یہ غدود افزائش نسل کا اٹوٹ سلسلہ جاری رکھنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ جسم میں آبی عناصر کو منظم و مربوط رکھتے ہیں اور اسکی وجہ سے اعصاب، گودا، خلیے، گوشت، ہڈیاں اور مادہ منویہ کا نظم و نسق کرتے ہیں۔

یہ غدود برابر کام نہ کرتے ہوں تو اسکی معلومات اس حقیقت سے ہو جاتی ہیں کہ بچے بارہ، چودہ سال کے بالغ ہونے لگتے ہیں۔ دوشیزاؤں کو دیر سے ماہواری آنا، ماہواری کی کمی بیشی، ماہواری کے وقت تکلیف وغیرہ کی شکایت رہتی ہے۔ ماہواری کم آنے کی وجہ سے جسم میں گرمی بڑھتی ہے اور کیل مہا سے نکلتے ہیں۔ ایام کی زیادتی کی وجہ سے خون کی کمی Anemia ہوتی ہے اور جسمانی نشوونما میں خلل واقع ہوتا ہے۔

جبکہ لڑکوں میں مشمت زنی، احتلام پایا جاتا ہے۔ وہ شرمیلے ہو جاتے ہیں اور انکی جسمانی نشوونما رک جاتی ہے۔ جس کی وجہ سے نفسیاتی مسائل جنم لیتے ہیں۔ جن کا اگر بروقت علاج نہ کیا جائے تو انکی ازدواجی زندگی پریشانیوں کی آماجگاہ بن جاتی ہے۔

یہ غدود جسم کی حرارت کو منظم رکھتے ہیں اور لڑکے لڑکیوں کی قوت کشش بڑھاتے ہیں۔ انکا مزاج ملنسار بنتا ہے۔ وہ خوبصورت طور طریقے اور شیریں زبانی سے دل موہ سکتے ہیں اور بہترین صحت پاتے ہیں۔ اگر ان غدود میں نقص ہو تو ابوالہوسی، غصہ اور مفاد پرستی میں اضافہ ہوتا ہے۔

زچگی یا بچہ دانی کے آپریشن کے بعد ان غدد کے افعال میں گڑبڑ کا امکان ہوتا ہے۔ ایسی صورت میں جسم میں چربی کا اضافہ ہوتا ہے۔ لہذا خواتین کو چاہئے کہ دورانِ حمل اور زچگی کے بعد ان اہم غدد پر مستقل علاج کریں تاکہ جسم سڈول رہے۔ ان غدد میں سے ہارمونز رستے رہتے ہیں۔ لہذا اگر یہ صحیح طور پر کام نہ کریں تو مینوپوز (ایام بند ہوتے وقت) کے دوران چھوٹی بڑی تکلیف پیدا ہوتی ہے یا امراض پیدا ہوتے ہیں اور بعض اوقات جنسی افعال سے رغبت کم ہو جانے کی وجہ سے زندگی بدمزہ ہو جاتی ہے اور اولاد ہونے کے امکانات معدوم ہو جاتے ہیں۔

ایک ڈاکٹر جوڑے کو شادی کے 14 سال بعد بھی اولاد نہ ہوئی تو انہوں نے ایکوپریشر کا سہارا لیا اور پندرہ ماہ میں ہی بچی کے والدین بن گئے۔

(4) **لبلبہ: پوائنٹ نمبر 25 :-** یہ غدہ ہمارے جسم میں موجود شکر کو ہضم کرنے کا اہم فریضہ

انجام دیتا ہے۔ آج کے جدید دور میں شکر کا استعمال زیادہ ہونے لگا ہے۔ لہذا اس غدہ کے فعل کو صحیح رکھنا

اشد ضروری ہے۔ (جبکہ اناج، پھل دودھ وغیرہ میں موجود شکر بہ آسانی ہضم ہو جاتی ہے)

حال ہی میں تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ جب یہ غدہ زیادہ کام کرتا ہے تو جسم میں شکر کی مقدار کم

ہو جاتی ہے جسکے نتیجے میں خون کا دباؤ کم ہو جاتا ہے۔ آدھے سر کا درد اور میٹھی چیزوں کی طرف رغبت

زیادہ ہوتی ہے۔ بعض اوقات شراب نوشی کی لت پڑ جاتی ہے۔

”ایک انکم ٹیکس آفسر کی بیگم ”غ“ کو کئی سالوں سے آدھے سر کے درد کی شکایت تھی۔

انہوں نے یہ طریقہ علاج اپنایا اور پندرہ روز میں ہی درد جاتا رہا۔“

مسز ”پی“ کو معائنے کے دوران معلوم ہوا کہ ان کی فیکٹری میں کام کرنے والے تقریباً 60

کارکن شراب نوشی کے عادی تھے۔ انکا لبلبہ زیادہ کام کرتا تھا۔ انہوں نے مزدوروں کو اس طریقے کے

تحت خود اپنا علاج کرنا سکھایا۔ نتیجتاً 70 فیصد کارکنوں نے شراب نوشی چھوڑ دی۔

(5) **غدہ فوق الکلیہ (پوائنٹ نمبر 28) :-** یہ غدود جسم کے حرارتی عناصر کا نظم و نسق

کرتے ہیں۔ نیز جگر، پتہ، ہاضم رطوبتوں اور بلغم پیدا کرنے کے فعل کو منظم کرتے ہیں۔ جانچنے پر کھنے،



سخت محنت کرنے، کام کو انجام تک پہنچانے کی تمنا، اندرونی قوت اور مہم جوئی کا دار و مدار اسی غدہ پر ہے۔ یہ غدہ جسم میں دوران خون بڑھاتا ہے۔ آکسیجن ہر جگہ پہنچانے میں مدد کرتا ہے اور بچے کے کردار کی نشوونما کر کے اس میں قائدانہ صلاحیتوں کو اجاگر کرتا ہے۔

اگر یہ غدہ صحیح طور پر کام نہ کرے تو آدمی اپنی خواہشات کی تکمیل کیلئے غلط راہیں اپنا کر اپنی قوتیں ضائع کر دیتا ہے۔ وہ سماج دشمن و منافق ہو جاتا ہے، بے چین رہتا ہے اور معمولی باتوں پر مشتعل ہو جاتا ہے۔ ایسے لوگ خوراک میں توازن و اعتدال برقرار نہیں رکھ سکتے۔ پیٹ کے امراض اور بلڈ پریشر کا شکار ہوتے ہیں، بزدل بن جاتے ہیں اور زندگی کی جستجو سے دور بھاگتے ہیں۔

ایک شہزادے کو سولہویں سال میں زندگی سے بیزاری ہونے لگی۔ یونیورسٹی کا آخری امتحان دیئے بنا ہی تعلیم کو خیر باد کہہ دیا۔ جنسی اہلیت کی کمی ہو گئی لہذا شادی بھی نہ کی۔ تمام قسم کے علاجوں میں ناکامی کے بعد 31 ویں سال میں ایک ماہر ایکوپریشر سے مشورہ کیا۔ معائنہ کرنے پر تھائی رائیڈ اور ایڈرینل غدود کے پوائنٹس تکلیف دہ محسوس ہوئے۔ ماہر نے کہا کہ کسی سخت صدمے یا خوف کی وجہ سے ایڈرینل غدود کو سخت نقصان پہنچا ہے۔ شہزادے کے والد نے اعتراف کیا کہ جب وہ سولہ سال کا تھا تو شکار کرنے گیا تھا، جہاں وہ گھوڑے سے گر پڑا تھا اور اس وقت ایک شیر اس پر لپکا لیکن وہ معجزاتی طور پر بچ گیا۔ اسی دن سے اسے خوفناک خواب دکھائی دینے لگے اور زندگی سے دلچسپی ختم ہو گئی۔ ولی عہد کا علاج شروع کیا گیا اور اسکے ساتھ ہی چار گلاس میں سے دو گلاس کیا گیا سونے چاندی اور تانبے کا چھمکایا ہوا پانی بھی اسے دینا شروع کیا۔ صرف 30 دنوں میں ہی وہ بالکل ٹھیک ہو گیا اور مصوری میں دلچسپی لینے لگا اور پھر رفتہ رفتہ دیگر گھریلو سرگرمیوں میں حصہ لینے لگا۔

(6) غدہ نخرامیہ (پوائنٹ نمبر 3) :- یہ غدہ جسم میں موجود ہوا اور خلاء کو مربوط کرتا ہے۔ یہ تمام غدود کا بادشاہ ہے اور ان پر حکم چلاتا ہے۔ یہ ہماری قوت ارادی، حافظہ اور سماعت و بصارت کی قوتوں کا نظم و نسق کرتا ہے۔ دیگر غدود کی خامیوں کو بھی دور کرتا ہے۔

جن کے یہ غدود بیدار اور باقاعدگی سے کام کرتے ہوں وہ نہایت عقلمند، مشہور مصنف، شاعر،



سائنس دان، فلاسفر اور انسانیت سے محبت کرنے والے ہوتے ہیں۔ جسم کی نشوونما کا کام یہ غدہ سنبھالتا ہے۔ لیکن اگر یہ غدود صحیح طور پر کام نہ کرے تو بچہ پستہ قدرہ جاتا ہے اور اگر یہ زیادہ فعال ہو جائے تو جسم کی افزائش بہت زیادہ ہوتی ہے۔

یہ غدہ دماغ کو بھی قابو میں رکھتا ہے۔ بہت زیادہ خوف سے، چوٹ لگنے سے یا دورانِ حمل بہت زیادہ فکر و تشویش کرنے سے رحم مادر میں بچے کے غدہ نخامیہ کو نقصان پہنچتا ہے۔ جسکی وجہ سے دیگر رطوبتی غدود کی قوت کار کردگی بھی متاثر ہوتی ہے اور ذہنی طور پر معذور بچہ پیدا ہوتا ہے۔ اگر اس مسئلے کو حل کرنا مقصود ہو تو سب سے پہلے حاملہ عورت کو اپنے تمام رطوبتی غدود پر علاج کرنا چاہئے تاکہ رحم میں موجود بچے کو کسی قسم کا نقصان نہ پہنچے اسکا مکمل خیال رکھا جانا چاہئے۔ جن کے یہ غدود صحیح طور پر کام نہ کرتے ہوں انکے بچے پست ذہن، بے حس، شریک اور ضدی نافرمان اور چوری چکاری کے بھی عادی ہو جاتے ہیں۔ اگر بچے کے اس غدہ کا مناسب علاج کیا جائے تو والدین اور اساتذہ کو بے حد راحت ملتی ہے اور حیرت انگیز نتائج سامنے آتے ہیں۔ پیوچری اور پینیل غدود سر میں واقع ہونے کی وجہ سے سر پر چوٹ لگنے پر ان غدود کو نقصان پہنچنے کا اندیشہ رہتا ہے۔

ایک اچھے کھاتے پیتے گھرانے کی 16 سالہ لڑکی اپنی کلاس میں چھوٹی موٹی چوریاں کرتی تھی۔ اسے بہت سمجھایا، دھمکایا حتیٰ کہ سزائیں بھی دی گئیں مگر وہ باز نہ آئی۔ اسے ایکوپریشر کے ماہر کو دکھایا گیا تو پتہ چلا کہ اسکے انگوٹھے میں واقع پیوٹری غدہ کا پوائنٹ نرم ہے۔ مزید معائنہ پر معلوم ہوا کہ اسکے جنسی غدود بھی صحیح طور پر کام نہیں کر رہے تھے۔ دریافت کرنے پر اس نے اعتراف کیا کہ اسے ماہواری کم آتی تھی اور اسے بہت تکلیف ہوتی تھی۔ یہ اسکی چوری چکاری کی عادت کی بنیادی وجہ تھی۔ اسکا علاج شروع کیا گیا۔ صرف 15 دن میں اس نے چوری کی عادت سے نجات حاصل کر لی اور 45 دنوں میں اسکے ایام بھی درست ہو گئے۔

اگر بچے کی جسمانی اور ذہنی نشوونما صحیح طور پر نہ ہو رہی ہو تو اس غدہ پر ہاتھ یا پاؤں کے انگوٹھے میں علاج کریں۔ زور سے مساج کریں۔ اس طرح یہ غدہ صحیح انداز میں کام کرنا شروع کر دیگا۔



دورانِ حمل یا زچگی کے وقت اس غدہ کو (ماں اور بچے کو) بھی نقصان پہنچ سکتا ہے۔ جسکی وجہ سے دیگر غدود کم فعال ہو جاتے ہیں۔ خصوصاً جنسی غدود 14، 15 کو نقصان ہوتا ہے۔ جنسی غدود صحیح طور پر کام نہ کریں تو زچگی کے بعد جسم میں چربی جمتی ہے۔ اسی لئے اس اہم غدہ کا دورانِ حمل اور زچگی کے بعد صحیح طور پر علاج کیا جائے۔

(7) **غدہ صنوبری (پوائنٹ نمبر 4) :-** یہ تمام غدود کی باقاعدہ نشوونما کرتا ہے۔ ان کا نظم و نسق کرتا ہے اور انہیں منظم رکھتا ہے۔ اس غدہ کو نقصان پہنچے یا وہ برابر کام نہ کرے تو خون کا دباؤ بڑھ جاتا ہے۔ نیز جنسی بیداری قبل از وقت ہو جاتی ہے۔ یہ غدہ جسم میں موجود سوڈیم، پوٹاشیم اور پانی کی مقدار منظم کرتا ہے۔ جسکا یہ غدہ برابر کام نہ کرتا ہو اسکا جسم غبارے کی طرح پھولا ہوا نظر آتا ہے۔ جسم میں پانی کا ذخیرہ جمع ہو جاتا ہے۔ جسے گردے کا موذی مرض کہا جاتا ہے۔ یہ ریڑھ کی رطوبتوں کے بہاؤ کو منظم کرتا ہے اور تمام غدہ اور جسم کے تمام اعضاء کو غذائیت فراہم کرتا ہے، انہیں صحتمند اور مضبوط بناتا ہے۔

اس غدہ کو قدرت کی تیسری آنکھ کہا جاتا ہے۔ اگر یہ غدہ بیدار ہو کر صحیح طور پر کام کرے تو انسان میں فوق البشر قسم کی کیفیات رونما ہوتی ہیں۔ وہ روحانی ہستی بن جاتا ہے۔ ایسے لوگ نہایت ذہین، نرم دل اور مضبوط قوت ارادی کے حامل ہوتے ہیں۔ جسمانی یا بنیادی دکھ درد و مصائب ان پر اثر انداز نہیں ہوتے۔

(8) **غدود لمفاوی (پوائنٹ نمبر 16) :-** کلائی کے درمیانی حصے میں پوائنٹ نمبر 16 کے نیچے اس غدہ کا پوائنٹ واقع ہے۔ اس کا کام جسم میں پیپ کی پیداوار کو روکنا ہے۔ کہیں بھی چوٹ آئی ہو یا زخم آیا ہو تو اس میں پیپ ہونے نہیں دیتا اور اسے مندل کرنے کا اہم کام کرتا ہے۔ اس لئے یہ کوئی رطوبتی غدہ نہ ہونے کے باوجود یہاں اسکا ذکر کیا گیا ہے۔

یہ غدہ جسم سے نقص دور کرنے کا اہم کام کرتا ہے۔ لیکن جب جسم میں بگاڑ بڑھ جاتا ہے تب اسے زیادہ کام کرنا پڑتا ہے جسکی وجہ سے یہ کمزور پڑ جاتا ہے۔ ایسے مواقع پر اسکے پوائنٹ 16 پر دباؤ

ڈالا جائے تو درد محسوس ہوتا ہے۔ اگر یہ درد جاری رہے تو اسکا مطلب یہ ہوگا کہ جسم میں جو نقص ہوا ہے وہ تشویش ناک حد تک بڑھ چکا ہے جسے اب یہ غدہ نہیں روک سکتا۔ یہی وہ غدہ ہے جو کینسر کا سنگل سب سے پہلے دیتا ہے۔ اس پر دباؤ ڈالنے سے ہونے والے درد کے ساتھ ساتھ اگر لبلبے کے پوائنٹ 25 پر بھی درد ہوتا ہو تو اس کے معنی ہیں کہ مریض ذیابیطیس میں مبتلا ہے اور خون میں شکر کی مقدار بڑھ گئی ہے۔ اگر کینسر سے بچنا ہو اور خون میں شکر کا تناسب بڑھنے سے روکنا ہو تو اس امر کا خیال رکھنا لازم ہے کہ یہ غدہ برابر کام کرتا رہے۔

**قوت ارادی میں اضافہ کرنا:** ہمارے اعصاب اور رطوبتی غدود بہت ہی حساس و نازک ہوتے ہیں۔ اس لئے ہمارے دلی خیالات کا ان پر بہت جلدی اثر ہوتا ہے۔ مسلسل خوف رہتا ہو تو پیٹوچری غدود کو نقصان ہوتا ہے اور بچہ بزدل ہوتا ہے۔ اسی طرح تناؤ اور فکر سے پینیل غدود کا کام بگڑتا ہے۔ جس کی وجہ سے ہائی بلڈ پریشر ہوتا ہے۔ چونکہ پینیل غدہ جگر کا نظم و نسق کرتا ہے لہذا اگر اس کا فعل صحیح نہ ہو تو دیگر غدود کی قوت کار کردگی کم ہو جاتی ہے اور نظام ہضم متاثر ہوتا ہے۔ موجودہ دور میں تناؤ، خوف، تفکرات وغیرہ کی وجہ سے رطوبتی غدود کو فورا نقصان پہنچنے کا امکان ہے۔ اگر ان کا بروقت علاج نہ کیا جائے تو جسم کے دیگر اعضاء اور رطوبتی غدود بھی متاثر ہوتے ہیں۔ جب کوئی ایک غدہ کام نہ کرتا ہو تو دیگر غدود کا بھی علاج کیا جاتا ہے۔ کیونکہ تمام رطوبتی غدود ایک دوسرے سے منسلک ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ پُرانے اور موذی امراض میں ایک سے زائد غدود کے پوائنٹس پر درد محسوس ہوتا ہے۔ لہذا روزانہ ان تمام غدود کا علاج کرنا چاہئے۔

یہ تمام غدود ہمارے دماغ اور ہماری قوت ارادی کو منظم کرتے ہیں۔ لہذا سگریٹ، شراب، بسیار خوری اور ایسی ہی دیگر بُری عادتوں کو ترک کرنے کیلئے ابتداء میں 15 یوم تک ان تمام غدود پر علاج کیا جائے۔ کیونکہ ان عادتوں میں پھنسے ہوئے لوگوں کی قوت ارادی کمزور ہوتی ہے۔ وہ بار بار ان بُری عادتوں کو ترک کرنے کے عہد توڑتے رہتے ہیں۔ لہذا قابل اعتماد نہیں رہتے۔ لیکن پندرہ دن کے علاج سے انکی قوت ارادی توانا ہوگی۔ سولہویں دن وہ ان بُری عادات کو ترک کرنے کا حوصلہ پاسکیں



گے اور بُری عادت چھوڑنے کے بعد انکے مضر اثرات سے بھی محفوظ رہیں گے۔

ایک سرکاری افسر کو روزانہ شام کو شراب نوشی کی عادت تھی۔ انہوں نے ایکوپریشر علاج شروع کیا اور ساتھ ساتھ گرم پانی پینا شروع کیا۔ حیرت انگیز طور پر انکی شراب نوشی کی عادت صرف 25 دنوں میں ہی چھوٹ گئی۔

ایک نوجوان کونشہ آور اشیاء کی عادت تھی۔ اسکی ماں اور بھائی نے بہت سمجھانے کی کوشش کی مگر وہ بار بار عہد توڑتا رہا اور ڈرگز (drugs) جاری رکھتا۔ پھر اس نے ایکوپریشر کا طریقہ علاج اپنایا اور صرف ایک ماہ میں ہی اس بھیانک بدی سے آزاد ہو گیا۔ یہی نہیں بلکہ سگریٹ نوشی اور مُشت زنی کی عادت سے بھی چھٹکارا پایا۔

بچوں کو آٹھ دس سال کی عمر میں ہی ایکوپریشر کے طریقہ علاج سے مانوس کر دیا جائے تو اسکی جسمانی اور ذہنی نشوونما بہتر انداز میں ہوگی۔ جوانی کی ابتداء میں پیدا ہونے والے مسائل سے بخوبی بچ سکیں گے اور غلط راہوں پر چل نکلنے کے امکانات کم ہو جائیں گے۔ انکی شکل و صورت اور گفتگو پرکشش ہوگی۔ ان کی زندگی اعتدال سے گزرے گی اور وہ اچھے شہری بنکر آرام سے زندگی گزار سکیں گے۔

اگر محکمہ پولیس یہ طریقہ علاج کسین مجرموں اور شاطر گنہگاروں پر آزمائے تو جرائم کی تعداد میں خاطر خواہ کمی ہونے کے امکانات ہیں۔

بعض نفسیاتی مسائل کی تہہ میں بھی ایک یا ایک سے زائد غدود کی خرابی کا رفرما ہوتی ہے۔ ان غدود کا صحیح علاج کر کے ان مسائل کو بخوبی حل کیا جاسکتا ہے۔

ایک 17 سالہ ذہین لڑکی کو امتحان سے 45 دن قبل ایک عجیب و غریب مسئلے سے دوچار ہونا پڑا۔ وہ کتاب کھول کر پڑھنے بیٹھتی تو پانچ منٹ میں ہی اسکے ہاتھ کاپنے لگتے اور کتاب ہاتھوں سے گر جاتی۔ اس وجہ سے امتحان کی تیاری نہایت دشوار ہو گئی اور دن بدن الجھن بڑھتی گئی۔ آخر کار ایک ماہر ایکوپریشر کو دکھایا گیا۔ اس کا ایڈرینل غدہ نرم تھا۔ مزید معائنے پر اسکے جنسی غدود میں بھی کچھ خامی کے آثار ملے۔ دریافت کرنے پر اس نے بتایا کہ یہ شکایت شروع ہونے سے قبل زیادہ ماہواری کی وجہ



سے وہ گھبرا گئی تھی۔ بہر حال ایکوپریشر کے ذریعے اسکا علاج شروع کیا گیا۔ جس کے نتیجے میں اسکی کالیف رفع ہو گئیں اور وہ امتحان میں بھی کامیاب ہوئی۔

ایلوپیتھک ڈاکٹروں نے اعتراف کیا ہے کہ مونوپوز کے اثرات دور کرنے کیلئے غیر قدرتی ایسروجن جیسے ہارمونز لینے سے عورتوں کے جسم میں کینسر کے امکانات بچھ بڑھ جاتے ہیں۔ جنسی ہارمونز پیدا کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ پوائنٹ نمبر 11 سے 15 پردن میں دوبارہ دودو منٹ تک علاج کیا جائے۔ ایسا کرنے سے مینوپوز کی شکایت بغیر کسی مضر اثرات کے دور ہو جائیگی۔ جب جنسی غدود کو نقصان پہنچتا ہے۔ تب تھائی رائیڈ / پیرا تھائی رائیڈ غدود بھی متاثر ہوتے ہیں۔ جس سے جسم میں یا تو ٹیسٹیم کی کمی ہو جاتی ہے یا پھر پتھری کا امکان رہتا ہے۔ لہذا پوائنٹ نمبر 8 اور دیگر غدود پر علاج کرنا ضروری ہے۔

جب رطوبتی غدود کو بہت زیادہ نقصان پہنچتا ہے تو وہ جسم میں نہایت ہی اہم ہارمونز کا رساؤ بند کر دیتے ہیں۔ جس سے Metabolism بگڑتا ہے اور اگر فوری علاج نہ کیا جائے تو کینسر ہو جاتا ہے جو آخر جان لیکر ہی نکلتا ہے۔ اس سے پتہ چلتا ہے کہ ان تمام غدود کو قابو میں رکھنے کا کام کتنا اہم ہے۔ اگر یہ قابو میں ہوں تو کینسر کے امکانات بالکل معدوم ہو جاتے ہیں۔

ان رطوبتی غدود کو منظم رکھنے کا کام ایکوپریشر کے ذریعے نہایت آسانی سے کیا جاسکتا ہے۔ یہ تمام رطوبتی غدود ایک دوسرے سے منسلک ہیں۔ لہذا کسی ایک کی خامی دور کرنے کیلئے تمام غدود کا علاج ضروری ہے۔ چونکہ یہ رطوبتی غدود جسم کے مرکزی حصے میں واقع ہیں لہذا انکے پوائنٹس پر کھڑا انگوٹھا رکھ کر یا بغیر نوک کے کسی کند آلے سے دباؤ ڈالنا یا زور سے مالش کرنا ضروری ہے۔

رطوبتی غدود کے افعال اور وہ برابر کام نہ کریں تو اسکے اثرات :-

فعل	صحیح کام نہ کرنے کی صورت میں اثرات
ا۔ تھائمس غدہ (پوائنٹ نمبر 38): 15 سال کی عمر تک بچے کو امراض کیخلاف تحفظ فراہم کرتا ہے۔	بچہ بیمار ہو جاتا ہے اور اگر یہ غدہ بعد میں فعال ہو جائے تو بے عقلی پیدا ہوتی ہے۔

آپ کی صحت آپ کے ہاتھ



<p>چھوٹی عمر میں ہی جنسی پختگی آ جاتی ہے۔ جسم میں پانی بھر جاتا ہے۔ ہائی بلڈ پریشر کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔</p>	<p>۲۔ پینیل غدہ (پوائنٹ نمبر 4): قدرت کی آنکھ ہے۔ جنسی غدود اور جسم میں موجود پانی کو متوازن رکھتا ہے۔</p>
<p>بچہ پستہ قدرہ جاتا ہے اسکی ذہنی نشوونما کم ہوتی ہے یا جسم زیادہ ہی بڑھ جاتا ہے۔ بچہ شریر، جھوٹا اور بدتمیز ہو جاتا ہے۔</p>	<p>۳۔ پیٹوچری غدہ (پوائنٹ نمبر 3): تمام غدود کا بادشاہ ہے۔ ذہنی اور جسمانی نشوونما میں توازن پیدا کرتا ہے۔</p>
<p>سوکھے کا مرض، تشنچ، دانت کی تکلیف، پٹھوں کا اکڑنا، چربی بڑھنا، بے عقلی اور اگر زیادہ کام کرے تو جسم زیادہ بڑھتا ہے۔ آنکھوں کے ڈیلے اور گلے کی ہڈی باہر نکل آتی ہے۔ غیر معمولی چیخ پلپ، نافرمانی مزاج ہوتا ہے۔</p>	<p>۴۔ تھائی رائیڈ اور پیراتھائی رائیڈ (پوائنٹ نمبر 8): پیراتھائی رائیڈ غدہ جسم میں کیلشیم اور فاسفورس میں اعتدال رکھتا ہے اور جسمانی نشوونما کی نگرانی کرتا ہے۔</p>
<p>سستی، خوف، سست روی۔ اگر زیادہ کام کرے تو بلڈ پریشر تیزابیت، قے اور سخت سرد رہتا ہے۔</p>	<p>۵۔ ایڈرینل غدہ (پوائنٹ نمبر 28): پتہ، جگر دوران خون، بلڈ پریشر اور آکسیجن کو منظم کرتا ہے۔ کردار کی تشکیل کرتا ہے۔</p>
<p>کم کام کرے تو ذیابیطس ہو جاتی ہے اور زیادہ کام کرے تو بلڈ پریشر کم ہو جاتا ہے۔ کمزوری، آدھا سیسی (Migrane) جسم میں شکر کم ہونے سے میٹھی چیزوں سے رغبت پیدا ہو جاتی ہے۔ کبھی کبھار شراب نوشی کی خواہش کا سبب بنتی ہے۔</p>	<p>۶۔ پین کریاس۔ لبلبہ (پوائنٹ نمبر 25): جسم میں شکر کو ہضم کرنے میں معاون ہوتا ہے۔</p>
<p>افزائش نسل کے فعل کو نقصان، ماہواری میں کمی</p>	<p>۷۔ جنسی غدود (پوائنٹ نمبر 14، 15):</p>

بیشی، احتلام، مُشت زنی، جسمانی حرارت میں کمی سے چربی میں اضافہ، بد صورتی، جنسی خواہش میں کمی بیشی۔	جسم کی حرارت کو منظم رکھتا ہے۔ قوت کشش اور افزائش نسل کے فعل کو منظم کرتے ہیں۔
لمفوسائیٹس نامی کینسر ہوتا ہے۔ خون میں شکر کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔	۸۔ لمف غدہ (پوائنٹ نمبر 16) : پیپ نہیں ہونے دیتا۔ جراثیم سے تحفظ فراہم کرتا ہے۔

## باب نمبر ۵

### مرض کی بنیادی وجوہات اور انکی روک تھام کے طریقے

ایکیو پریشرتھراپی کے علاج میں یہ تسلیم کیا گیا ہے کہ آپ متوازن غذا لیتے ہیں۔ یعنی پروٹین، کاربوہائیڈریٹ، چربی وغیرہ۔ اور مختلف موسموں کی ترکاری اور پھل بھی مناسب مقدار میں لیتے ہیں۔ ایسی کسی بھی ضروری شے کی کمی کی وجہ سے ہونے والے امراض کی روک تھام کیلئے اسی شے کی ہماری غذا میں شمولیت کرنی پڑتی ہے۔ برصغیر کے لوگوں کیلئے روٹی، سالن، اناج اور کبھی کبھار چاول، دودھ، دہی، چھاچھ اور موسمی پھل یہ عام غذا مناسب اور متوازن ہے۔ یورپین اور امریکن لوگوں کی غذا بھی متوازن ہے۔ اس کے باوجود ان لوگوں کو اپنی خوراک میں سے میدہ (قبض کا باعث بننے والی اشیاء) چینی اور کافی کی مقدار کم کر دینا چاہئے۔

ایکیو پریشرتھراپی کے علاج سے ہر عضو کو فعال کیا جاسکتا ہے۔ پھیپھڑوں اور دل کے سوا جسم کے تمام اعضاء خود کار ہیں۔ جب تک انہیں مناسب مقدار میں خون اور آکسیجن ملتے رہیں تب تک وہ برابر کام کرتے رہتے ہیں۔ اسی لئے پھیپھڑے (نظام تنفس) اور پیٹ (نظام ہضم) جسم کے نظم و نسق میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ یہیں سے جسم میں امراض داخل ہو سکتے ہیں۔



نظام تنفس (پھیپھڑے) :- بچپن سے ہی نظام تنفس پر پھیپھڑے کی نشوونما پر مناسب توجہ دی جانی چاہئے۔ میدانی کھیل کود، دوڑنے، ہنسنے اور رونے سے بھی پھیپھڑے پھولتے ہیں، نشوونما پاتے ہیں۔ بچوں کو چھ سال کی عمر سے ہی صحیح طور پر سانس لینے اور سانس کی ورزش کرنا سکھانا چاہئے۔ تاکہ جسم میں

مناسب مقدار میں آکسیجن داخل ہو اور خون صاف ہو۔

شکل نمبر ۵۶

سانس کی ورزش کا آسان طریقہ :-

1, 2, 3, 4 گن کر گہرا سانس لیں۔ 1, 2, 3, 4 گنتی تک سانس روک کر رکھیں اور 1, 2, 3, 4 گنتے ہوئے سانس خارج کریں۔ پھر 1, 2, 3, 4 گنتے تک سانس روک لیں۔ اس طرح یہ عمل دن میں دس سے پندرہ مرتبہ دہرائیں۔ اور پھر رفتہ رفتہ یہ گنتی 10/12 تک لے جائیں۔ اس طرح جب سانس لینا بند کرتے ہیں تب ہی پھیپھڑے کو آرام ملتا ہے اور نئی قوت ملتی



ہے۔ اس اصول کے تحت سانس لینے سے شکا گو کی ٹی بی ہسپتال کے ٹی بی کے مریضوں کو بہت فائدہ ہوا ہے۔

**سانس کی ورزش :-** مندرجہ بالا طریقے سے دس کی گنتی تک ورزش کرنے کے بعد مندرجہ ذیل ورزش کریں۔

- 10 تک گنتے ہوئے گہرا سانس لیں۔ (پورک) کمی پوری کرنے والا
- 20 تک گنتے ہوئے سانس کو اندر روک لیں۔ (کمبک)
- 10 تک گنتے ہوئے سانس خارج کریں۔ (ریچیک) جلاب دینے والا
- 10 تک گنتے ہوئے سانس لینا بند رکھیں۔ (باہے کمبک)

جیسا کہ 1 : 2 : 1 : 1 کے تناسب سے

**پانچ بنیادی عناصر کی ورزش تنفس (اشکال کے ذریعے نظم و نسق) :-** سانس کی ورزش کرتے ہوئے جسم میں موجود پانچ بنیادی عناصر کو بھی قابو میں رکھا جاسکتا ہے۔ یہ پانچ عناصر مختلف انگلیوں کے ذریعے ظاہر کئے گئے ہیں ملاحظہ کریں: شکل نمبر (57)۔

1۔ انگوٹھا -- سورج یا آگ	2۔ ترجنی (انگشت شہادت) -- ہوا یا باد
3۔ مدھا (بڑی درمیانی) -- آسمان، خلاء	4۔ انامیکا (تیسری) -- زمین
5۔ کنیشٹھکا (چھوٹی) -- جل، پانی	

**شکل 57: پانچ انگلیاں پانچ بنیادی عناصر ظاہر کر رہی ہیں۔**

اب دیکھیں کہ مندرجہ ذیل طریقوں سے مختلف انگلیوں کو یکجا کرنے پر مختلف اشکال بنتی ہیں۔ ان اشکال کے ذریعے ہم پانچ بنیادی عناصر کو متوازن کر کے کئی امراض سے دور رہ سکتے ہیں۔ یہ اشکال کسی بھی حالت میں لیٹے ہوئے، بیٹھے ہوئے یا کھڑے رہتے ہوئے ہو سکتی ہیں۔ لیکن پدماسن یا





شکل نمبر ۵۷ : پانچ انگلیاں پانچ بنیادی عناصر ظاہر کر رہی ہیں



شکل نمبر ۵۸ : دھیان مدرا

سکھ آسن میں بیٹھ کر کرنے سے بہت بہتر نتائج حاصل ہوتے ہیں۔ دس منٹ سے ابتداء کریں اور پھر 30 سے 45 منٹ تک یہ اشکال بنائیں۔ یہ اشکال دونوں ہاتھوں سے ایک ساتھ بنانی ہوتی ہیں۔

(1) دھیان مدرا :- انگوٹھے کو شہادت کی انگلی سے چھوئیں، دباؤ ڈالنے کی ضرورت نہیں ہے۔

فائدہ :- ایسا کرنے سے ذہنی قوت میں اضافہ ہوتا ہے۔ دماغ کو یکسو کرنے والی قوت یا دداشت بڑھتی ہے اور بے خوابی تناؤ میں افاقہ ہوتا ہے۔

(2) والیو مدرا :- شہادت کی انگلی کو موڑ کر انگوٹھے کی



شکل نمبر ۵۹ : دایومدرا



شکل نمبر ۶۰ : شونیہ مدرا

بڑ میں رکھیں اور دکھائی گئی شکل کے مطابق اسے انگوٹھے سے دبائے رکھیں۔

فائدہ:- ایسا کرنے سے جوڑوں کا درد آرتھرائٹس، لقوہ، گٹیا (گاؤٹ) جسم کا کانپنا اور دوران خون میں موجود خامیوں میں افاقہ ہوتا ہے۔ زیادہ بہتر نتائج کیلئے اس مدرا کے بعد پران مدرا بھی کی جائے۔

(3) شونیہ مدرا:- درمیانی بڑی انگلی کو موڑ کر ہتھیلی کے بالائی حصہ پر رکھیں۔ پھر جیسا کہ شکل نمبر 60 میں دکھایا گیا ہے انگوٹھے سے دبا کر رکھیں۔

فائدہ:- کان کا درد، بہرہ پن، چکر آنا (Vertigo) وغیرہ میں افاقہ ہوتا ہے۔ بہتر نتائج حاصل کرنے کیلئے یہ مدرا 40 تا 60 منٹ کرنا ضروری ہے۔

(4) پرتھوی مدرا:- جس انگلی میں انگوٹھی پہنی جاتی ہے (تیسری انگلی) دکھائی گئی شکل نمبر 61 کے مطابق انگوٹھے سے جوڑیں۔

فائدہ:- تن اور من کی کمزوری دور ہوتی ہے۔ قوت زندگی بڑھتی ہے، بیمار کو تازگی بخشی ہے اور ذہن کو سکون دیتی ہے۔

(5) ورون مدرا:- سب سے چھوٹی انگلی کی اور انگوٹھے کی پور کو شکل نمبر 62 کی طرح ملائیں۔

فائدہ:- خرابی خون میں افاقہ ہوتا ہے۔ جلد کے امراض میں جلد ملائم ہوتا ہے۔ جسم میں پانی جمع کر دینے



والے امراض گیسٹر وائٹائٹس جیسے امراض میں افاقہ ہوتا ہے۔

(6) سورہ مدرا:- تیسری انگلی (انامیکا) کو موڑیں اور اسکی باہر کی طرف دوسری پور پر انگوٹھے سے دباؤ ڈالیں۔ (شکل 63)۔

فائدہ:- جسم میں حرارت بڑھاتا ہے۔ ہضم میں مدد کرتا ہے اور چربی کم ہوتی ہے۔

(7) پران مدرا:- انامیکا اور کنسٹیکا (آخری دو انگلیاں) کو اتنا موڑیں کہ انکی پوریں انگوٹھے کی پور کو چھونے لگیں۔ (ملاحظہ فرمائیں شکل نمبر 64)۔

فائدہ:- قوت حیات میں اضافہ ہوتا ہے۔ افسردگی، تھکن دور ہوتی ہے۔ آنکھوں کی روشنی بڑھاتا ہے اور عینک سے نجات ملتی ہے۔

(8) شیولنگ مدرا:- دونوں ہاتھ کی تمام انگلیوں کو آپس میں اس طرح بھڑائیں کہ دائیں ہاتھ کا انگوٹھا اوپر کی جانب رہے (ملاحظہ کریں شکل نمبر 65) بائیں ہاتھ کے انگوٹھے کو اونچا رکھیں اور دائیں ہاتھ کے انگوٹھے اور برابر والی انگلی سے اسے لپیٹ دیں۔

فائدہ:- سردی، سینے کے امراض، بلغم، موسمی تبدیلی سے ہونے والی سردی اور بخار وغیرہ کے خلاف قوت مدافعت دیتی ہے، پھیپھڑوں کو طاقت دیتی ہے۔ جسمانی حرارت میں اضافہ کر کے اضافی بلغم اور چربی کو جلا دیتی ہے۔ اس مدرا کا عمل



شکل نمبر ۶۱:  
پرتھوی (زمین) مدرا



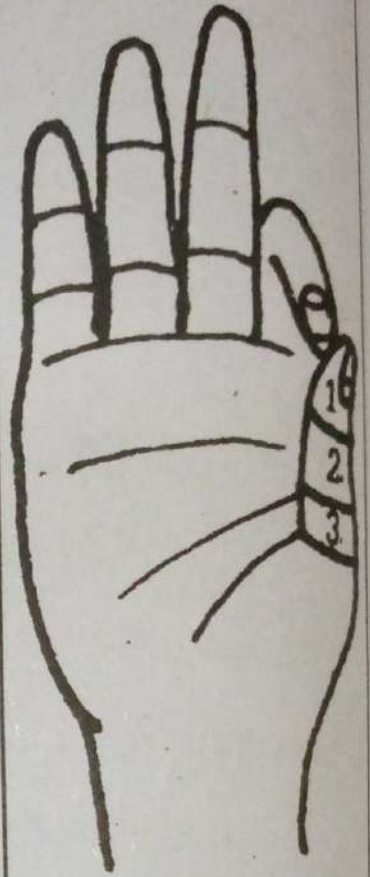
شکل نمبر ۶۲:  
ورون (آبی) مدرا



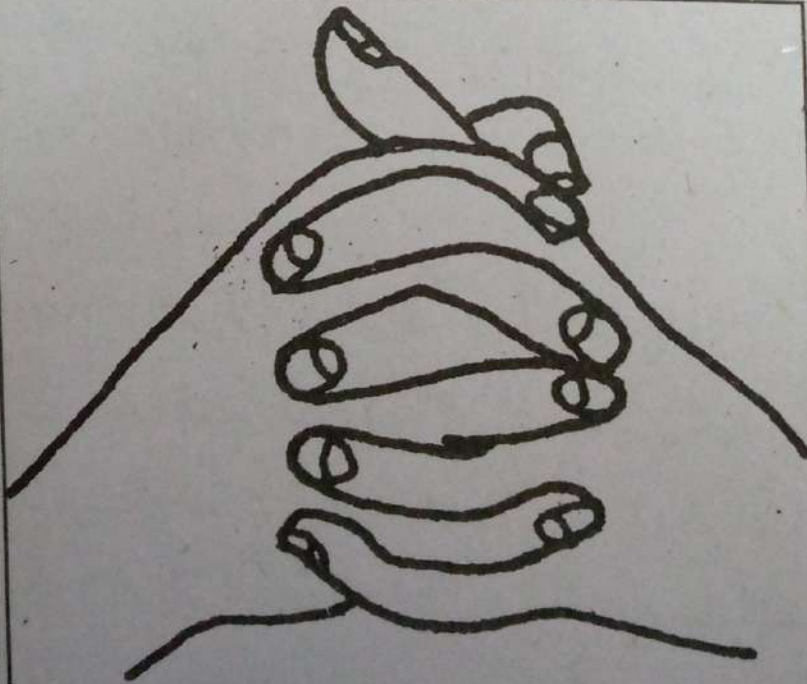
شکل نمبر ۶۳ :  
سوریہ (شمسی) مدرا



شکل نمبر ۶۴ :  
پران مدرا



شکل نمبر ۶۵



شکل نمبر ۶۶ : شولنگ مدرا

کرنے والے کو روزانہ پانی،  
ہری سبزیوں کا عرق، پھلوں کا  
رस وغیرہ مانع اشیاء زیادہ  
مقدار میں لیں۔

اب اگر آپ یہ مدرا  
کرتے وقت سانس کی مشقیں  
بھی کریں تو اسکے بہترین نتائج  
پاکیں گے۔



پھیپھڑوں میں سانس کو زیادہ دیر تک کیسے روکا جائے:- جب آپ سانس اندر کی طرف کھینچیں اس وقت اپنے انگوٹھے کے اوپر کے حصے نمبر 1 کو انگلی سے دبائیں (شکل نمبر 66)۔ اس طرح کرنے سے سانس کو اندر زیادہ دیر تک روک کر رکھا جاسکے گا۔ انگوٹھے کے درمیان میں (حصہ نمبر 2) پر اس طرح دباؤ ڈالا جائے تو سانس اور زیادہ دیر تک سکے گی۔ انگوٹھے کی جڑ (حصہ نمبر 3) میں بھی اگر اس طرح دباؤ ڈالا جائے تو سانس بہت زیادہ عرصے تک اندر آسانی سے روکے رکھی جاسکتی ہے۔

اگر ہم سانس، آکسیجن زیادہ دیر تک پھیپھڑوں میں روک سکیں تو اس کا مکمل استعمال ہوتا ہے۔ خون اور جسم کو زیادہ طاقت ملتی ہے۔ پھر اسکے معنی یہ ہوئے کہ روزانہ ہم کم سانس لینگے۔ برصغیر کے قدیم فلسفے کی رو سے ہماری عمر سانس میں شمار ہوتی ہے۔ منٹوں، دنوں یا سالوں میں نہیں۔ اگر اس طرح سانس کی مشقیں کی جائیں اور ہم زیادہ دیر تک سانس اندر روک سکیں تو پورے دن میں لیے جانے والے سانسوں کی مقدار بہت کم کی جاسکتی ہے۔ نتیجے میں ہماری عمر دراز ہوتی ہے۔

پہلا طریقہ:- (شمسی طریقہ تنفس) سور یہ پرانا پیام :- جسم کی حرارت بڑھانے میں کارآمد ہے۔ بایاں نتھنا بند کر کے صرف دائیں نتھنے سے سانس لیں اور خارج کریں۔ دایاں نتھنا (پنگلاناڑی) چونکہ سورج سے منسوب ہے، لہذا جسم میں حرارت بڑھے گی۔ سردی، دمہ، برونکائٹس، پولیو، لقوہ، وغیرہ میں مفید ہے۔ سردی کے موسم اور برسات کے موسم میں یہ طریقہ کارآمد ہے۔

دوسرا طریقہ (قمری طریقہ تنفس) چندر پرانا پیام :- اس سے جسم میں ٹھنڈک بڑھتی ہے۔ دایاں نتھنا بند کر کے صرف بائیں نتھنے سے سانس لیں اور خارج کریں۔ بایاں نتھنا (ایڈاناڑی) چاند سے منسوب ہے۔ یہ طریقہ گرمیوں میں، بخار میں یا لو لگنے کی حالت میں نہایت کارآمد ہے۔

تیسرا طریقہ (گرمی اور سردی کو متوازن کرنے کیلئے) :- مندرجہ بالا طریقہ سے گنتی جاری رکھیں پھر صرف دائیں نتھنے سے سانس لیں اور پھر اسے بند کر کے صرف بائیں نتھنے سے سانس

خارج کریں۔ اس کے بعد بائیں نتھنے سے سانس لیں اور دائیں نتھنے سے سانس خارج کریں۔

جب سانس پھپھڑے میں رکی ہوئی ہو، اس وقت پیٹ کو اندر کی طرف کھینچنے سے زیادہ بہتر اثرات مرتب ہونگے، پیٹ کم ہوگا سکڑے گا۔ جب آپ اندر کی طرف سانس کھینچیں اس وقت آپ کے سینے کا پھیلاؤ دو تین انچ ہونا چاہئے۔ یہ مشق زمین یا کرسی پر سیدھا بیٹھ کر یا کھڑے کھڑے حتیٰ کہ چلتے چلتے بھی کی جاسکتی ہے۔

دائیں یا بائیں نتھنے سے سانس لیتے وقت دوسرے نتھنے کو بند کر دیں۔ بائیں کروٹ سونے سے دایاں نتھنا چلیں گا۔ اس طرح شمسی مشق ہوگی۔ اسی لئے برصغیر میں لوگوں کو کھانا کھانے کے بعد دس، پندرہ، منٹ بائیں کروٹ لیٹنے کا مشورہ دیا جاتا ہے، تاکہ سورج کی مشق ہو سکے، جسم میں حرارت بڑھے اور ہاضمے میں مدد ملے۔ اسی طرح بخار یا گرمی کے دنوں میں دائیں کروٹ سونے سے جسم میں ٹھنڈک بڑھتی ہے اور بخار میں افاقہ ہوگا۔

اس طرح باقاعدگی سے مشقیں جاری رکھی جائیں تو جسم میں ہر جگہ آکسیجن پہنچ جائیگی۔ خون صاف ہوگا اور کئی امراض دور ہو جائیں گے۔ صاف شدہ خون جسم میں موجود کاربن ڈائی آکسائیڈ اور دیگر آلائشوں کو نظام تنفس کے ذریعے دور کرے گا۔ جس کے نتیجے میں گردوں پر اضافی ناجائز بوجھ کم ہوگا اور جلدی امراض اور گردے ناکام ہونے کے امکانات کم ہو جائیں گے۔ خالص خون جسم کے ہر عضو کو فعال کر کے جسم میں قوت اور چستی بڑھاتا ہے۔

**چوتھا طریقہ (کپال بھاتی) :-** ایک جگہ سکون سے تن کر بیٹھیں، ایک دم تیزی سے نتھنوں سے سانس لیں اور خارج کریں۔ ابتداء میں ایک منٹ میں دس مرتبہ سے شروع کر کے پچاس مرتبہ تک کریں۔ اس طرح روزانہ دو مرتبہ دو منٹ تک کریں۔

**پانچواں طریقہ (بھسریکا) :-** منہ کھول کر دھیرے سے سانس لیں اور فوراً ہی زور سے سانس باہر نکال دیں۔ دس پندرہ مرتبہ ایسا کریں۔ کپال بھاتی کرنے کے بعد ہر مرتبہ یہ عمل کریں۔

نظام تنفس کی یہ ورزشیں ہر ایک کیلئے مفید ہونے کی وجہ سے روزانہ کریں۔ لیکن جنہیں

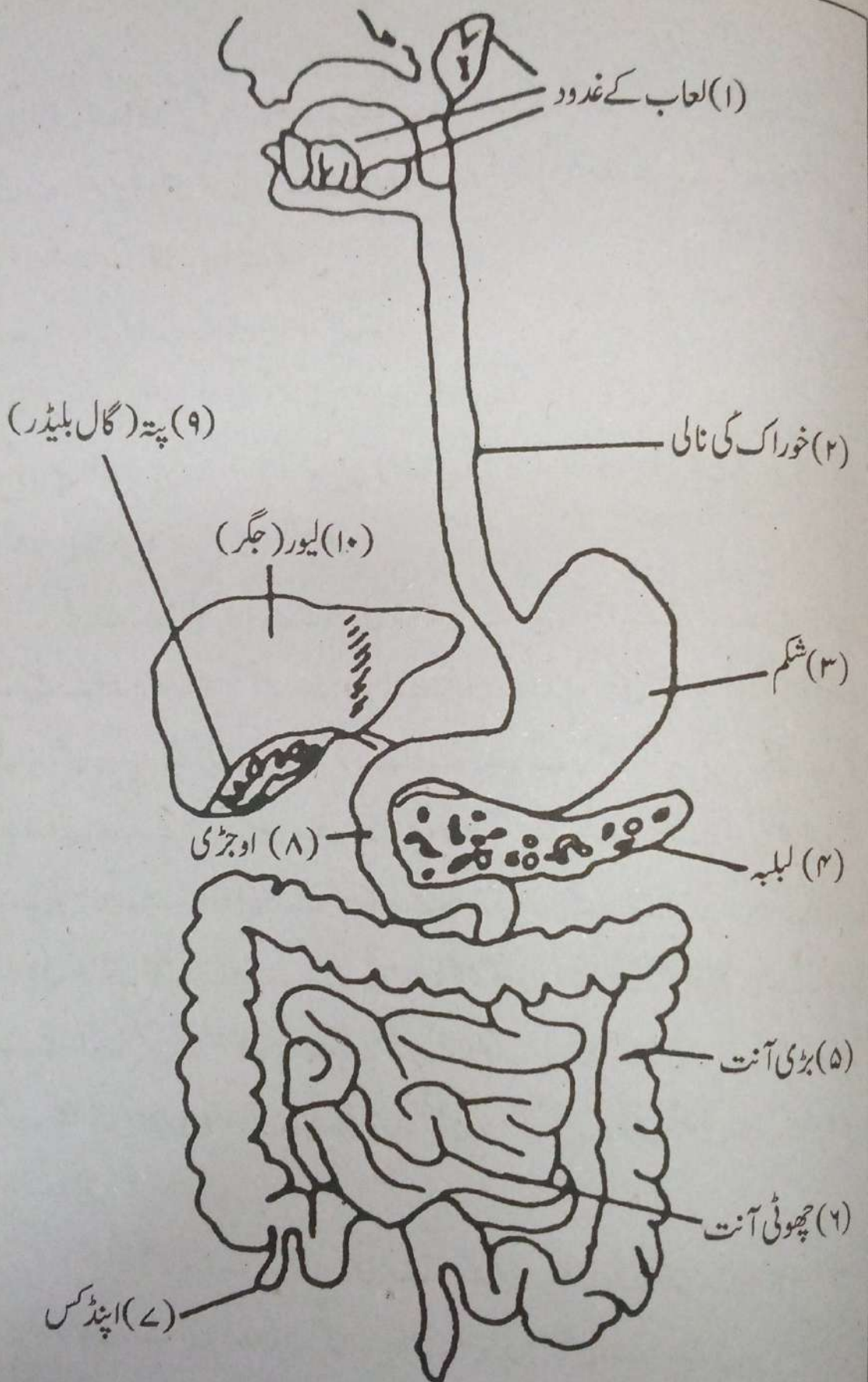


سردی، بلغم، دمہ، ٹی بی، پولیو، منجائٹس، نروس بریک ڈاؤن، مسکیولر ڈسٹروفی وغیرہ دماغی عارضے ہوں، انہیں تو یہ مشقیں روزانہ حسب قوت ہی کرنا چاہئے۔

**نظام ہضم :-** اچھی صحت کیلئے ضروری ہے کہ نیا خالص خون بنتا رہے۔ ہم جو خوراک کھاتے ہیں وہ ہضم ہوتی ہے اور اس میں سے خون بنتا ہے۔ لہذا نظام ہضم کو سمجھنا چاہئے اور اس پر مناسب توجہ دینی چاہئے۔ سات سال میں جسم کا ایک ایک ذرہ تبدیل ہو جاتا ہے۔ لہذا ہماری غذا میں مناسب تبدیلی کر کے اپنے جسم کا مزاج تبدیل کر سکتے ہیں۔ کوئی بھی کمزور یا طویل عرصے سے مرض میں مبتلا لوگ بھی اپنی غذا میں مناسب تبدیلی کر کے تندرست و توانا بن سکتے ہیں۔

اس ضمن میں امریکہ کے مسٹر برنارڈ میکفیڈن کی زندہ مثال ہمارے سامنے موجود ہے۔ انہیں 17 سال کی عمر میں ٹی بی کا عارضہ لاحق ہو گیا۔ ڈاکٹر مایوس ہو گئے۔ انہوں نے ترکاری اور پھلوں کے علاوہ دیگر غذا بند کر دیں اور قدرتی علاج یعنی فاقہ، شمسی غسل اور ورزش وغیرہ شروع کیں۔ جس سے جسمانی طور پر کچھ ایسی تبدیلیاں رونما ہوئیں کہ اپنے مضبوط و توانا جسم کی وجہ سے مسٹر امریکہ کے مقابلے میں اول نمبر پر آ گئے۔

نظام ہضم کی ابتداء ہمارے منہ سے ہی ہوتی ہے۔ قدرت نے ہمیں دانت چبانے کیلئے دیئے ہیں، ہر نوالہ کم از کم دس سے بارہ مرتبہ چبانے کی عادت ڈالیں۔ صرف ٹھوس غذا ہی نہیں بلکہ میٹھائی اور آسکریم جیسی نرم اور مائع اشیاء بھی چبانے کی عادت ڈالیں۔ ایسا کرنے سے آپ کا لعاب غذا میں شامل ہو جائے گا۔ صرف لعاب سے ہی شکر ہضم ہوتی ہے۔ مطلب یہ کہ جو لوگ بغیر چبائے جلدی جلدی کھاتے ہیں اور زیادہ شکر کھاتے ہیں، وہ ذیابیطیس کو دعوت دیتے ہیں۔ ذیابیطیس کے جدید خطرناک مرض کو منہ میں ہی (زیادہ چبا کر) قابو میں رکھا جاسکتا ہے۔ کم چبانے سے پیٹ کو خوراک ہضم کرنے کیلئے دوگنی محنت کرنی پڑتی ہے۔ لہذا جب پیٹ تھکتا ہے تو پیٹ کے امراض ہوتے ہیں اور چربی میں اضافہ ہوتا ہے۔ خوب چبا کر کھانے سے زیادہ لذت ملتی ہے، اطمینان ہو جاتا ہے اور پیٹ بھر جانے پر قدرت کی طرف سے واضح اشارہ ملتا ہے۔ جس کی وجہ سے کھانا روکا جاسکتا ہے۔ یاد



شکل نمبر ۶۷ : نظام ہضم کے معاون اعضاء



رکھیں زیادہ خوراک یا بھاری خوراک کھانے سے نہیں بلکہ جو خوراک ہمیں ہضم ہو سکے اسی سے ہمیں قوت ملتی ہے۔ اگر ہر فرد اسی طرح چبانے کی عادت ڈالے تو کم غذا کی ضرورت پڑے اور دنیا کا سنگین مسئلہ غذا کی قلت پر بھی قابو پایا جاسکے گا۔

غذا :- خوراک کھانے کے تین مقاصد ہیں۔

- (1) خالص خون پیدا کرنا (2) جسم میں حرارت و توانائی پیدا کرنا اور (3) لذت
- لذت کی چھ اقسام ہیں :- (1) شیریں (مٹھاس) (2) کھاری (نمکین) (3) کھٹا
- (4) تیکھا (5) پھیکا اور (6) کڑوا۔

تجربے سے معلوم ہوا ہے کہ ہم اپنی غذا میں سے آخری دو ذائقے کم کرتے چلے جا رہے ہیں۔ نتیجے کے طور پر ہمارا نظام ہضم سست ہو جاتا ہے۔ خون کے اجزاء ترکیبی میں تبدیلی رونما ہوتی ہے اور کئی امراض پیدا ہوتے ہیں۔ پھیکے اور کڑوے ذائقے زیادہ لئے جائیں تو شیریں ذائقے کے مضر اثرات زائل ہو جاتے ہیں۔ خون صاف ہوتا ہے، قوت ہضم میں اضافہ ہوتا ہے اور جسم میں حقیقی حرارت پیدا ہوتی ہے۔ یہ دونوں ذائقے موٹر کار کے اسٹارٹر کی طرح ہیں۔ لہذا ہمیں ان دونوں کو ہماری روزمرہ کی غذا میں شامل کرنا چاہئے۔ اسی لئے مہاتما گاندھی روزانہ کڑوے نیم کی چٹنی کھانے کو ترجیح دیتے تھے۔ ایک انگریز ڈاکٹر کا بیان ہے کہ برصغیر کے جو لوگ اپنی خوراک میں کڑوے نیم کے پتوں کو شامل رکھتے ہیں، وہ زیادہ تندرست ہوتے ہیں۔ انہیں کسی بھی قسم کے مرض بشمول کینسر کے امکانات کم ہوتے ہیں۔

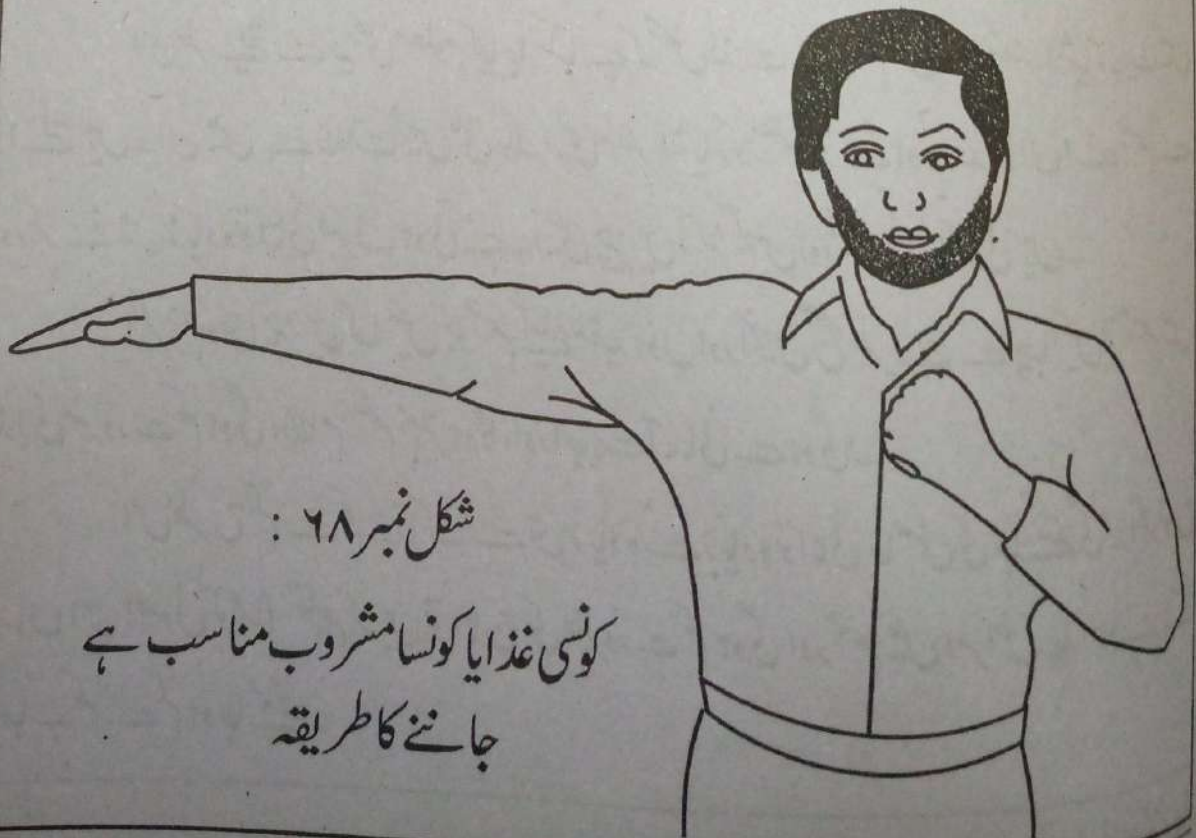
ہم انگیٹھی سلگاتے وقت یا سکائی کرتے وقت کونلہ یا لکڑی کی اچھی بری خاصیت و مقدار کا کس قدر خیال رکھتے ہیں اور وہ برابر سلگتی رہے اسلئے ضروری ہوا بھی آنے دیتے ہیں۔ اس طرح انگیٹھی برابر سلگتی ہے، دھواں اور رکھ ممکن حد تک کم ہوتی ہے اور ہمیں زیادہ سے زیادہ حرارت پہنچاتی ہے۔ ہمیں یہ نہیں بھولنا چاہئے کہ ہمارا پیٹ بھی ایک قسم کی انگیٹھی ہے اور اسے صحیح انداز میں فعال رکھنا ہم پر لازم ہے۔ لہذا ہم جو بھی خوراک، مشروبات لیں ان کے اثرات کا بھی خیال رکھیں۔ ہمارے



جسم میں موجود عناصر زمیں، پانی و حرارت کے اعتدال کا انحصار بھی اس غذا پر ہے، جو ہم کھاتے ہیں۔ ہمیں ہمارے جسم میں موجود حرارت کی اس طرح حفاظت کرنی چاہئے تاکہ کھائی ہوئی غذا ہضم ہو جائے۔ 35 سال کی عمر میں کوئی خوراک موافق ہے اور کوئی غذا نقصان دہ ہے اس کا خیال رکھنا چاہئے۔ لہذا موافق غذا لینی چاہئے اور نقصان دہ غذا سے پرہیز کرنا چاہئے۔ ہمیں یہ بات سمجھ لینی چاہئے کہ جو خوراک دوسروں کیلئے مفید ہے۔ وہی خوراک ہمارے لئے نقصان دہ ہو سکتی ہے۔ جیسے جن لوگوں میں آگ کا عنصر زیادہ ہوا نہیں دہی، چھاپھ موافق رہتی ہے۔ لیکن جن میں حرارت کی کمی ہو اور پانی کا عنصر زائد ہو یہ ان کے لئے ناموافق ہیں۔

کوئی غذا ہمیں مفید یا مضر ہے یہ جاننے کا آسان طریقہ:- سیدھے کھڑے ہو جائیں۔ بایاں ہاتھ مٹھی بنا کر دل پر دبائیں اور دایاں ہاتھ زمین کے متوازی لمبا کر کے رکھیں۔ کسی دوسرے شخص کو دایاں ہاتھ جھکانے کیلئے کہیں اور آپ پوری قوت سے مدافعت کریں یعنی ہاتھ کو جھکنے نہ دیں۔

اب کھانے کی شے اپنی بائیں مٹھی میں رکھ کر دل پر دبائیں اور دایاں ہاتھ زمین سے متوازی لمبا کریں۔ اور دوسرے کسی شخص سے کہیں کہ وہ اسے جھکائے۔ اب اگر کھانے کی چیز موافق ہوگی تو



شکل نمبر ۶۸ :

کوئی غذا یا کوئی مشروب مناسب ہے  
جاننے کا طریقہ



دائیں ہاتھ کی قوت مدافعت بڑھے گی اور اگر وہ چیز نقصان دہ ہوگی تو دائیں ہاتھ کی قوت مدافعت کم ہو جائے گی اور دایاں ہاتھ نیچے آجائیگا۔ اگر پینے کی چیز ہو تو اسے تاجے کے برتن میں رکھیں اور وہ برتن دل سے لگا کر مندرجہ بالا طریقے سے تجربہ کریں۔

یہ تجربہ بھی جسم کی برقی رو پر منحصر ہے۔ کھانے یا پینے کی موافق اشیاء برقی رو کو شہہ دیتی ہے۔ جس سے قوت مدافعت بڑھتی ہے۔ جبکہ جسم کیلئے مضر خوراک یا مشروب لینے سے Dipolarisation ہوتا ہے اور قوت مدافعت کم ہو جاتی ہے۔

اس طرح کوئی غذا کھانی یا کوئی مشروب پینا چاہئے اور کوئی غذا یا مشروب نہ لینا چاہئے یہ آسانی سے معلوم کیا جاسکتا ہے۔ ہر انسان کا مزاج الگ الگ ہونے کی وجہ سے جو چیز ایک کیلئے موافق ہو وہی چیز دوسرے کیلئے ناموافق ہو سکتی ہے۔ جیسے کہ شکر ملائی ہوئی چھاچھ یا دہی گرم مزاج والے کو موافق ہوگی لیکن بلغمی مزاج والے کیلئے مضر ہوگی۔ کیونکہ ان کی حرارت ماند ہوتی ہے اور جسم میں پانی اور زمینی عناصر زیادہ مقدار میں ہوتے ہیں۔ لہذا ہر فرد مندرجہ بالا طریقے سے کھانے پینے کی کوئی چیز اس کے لئے مفید و مضر ہے یہ جان لے۔ اسی طرح سے ایک قسم کی کئی دواؤں میں سے کوئی دوا اس کے لئے مفید ہوگی یہ بھی معلوم کیا جاسکتا ہے۔

اسی طریقے سے یہ بھی معلوم کیا جاسکتا ہے کہ محض لذت کیلئے ہم کس قدر مضر اشیاء پیٹ میں ڈالتے ہیں۔ ان میں سے طاقت نہیں ملتی بلکہ ایسی مضر اشیاء کو ہضم کرنے اور بعد ازاں اسے جسم سے دور کرنے میں زیادہ توانائی صرف ہوتی ہے۔ ایسی چیزیں اکثر گیس اور قبض پیدا کرتی ہیں۔ اگر ہم وہی چیزیں کھائیں جو جسم کیلئے مفید ہوں اور انہیں صحیح طریقے سے چبائیں تو جسم میں غذا کی ضرورت کم ہوگی، نظام ہضم بہتر ہوگا، اور اجابت آسانی سے ہوگی۔

اس طرح کم سے کم خوراک سے ہی زیادہ سے زیادہ توانائی حاصل کی جاسکے گی۔ اگر نوع انساں اس اصول کو عملاً تسلیم کریں تو اناج کی ضرورت کم ہوگی اور جسم میں امراض پیدا ہونے کے اسباب کم سے کم ہو جائیں گے۔

ہذا میں سے زیادہ سے زیادہ توانائی کیسے حاصل کریں :- امریکہ میں کئے جانے والے حالیہ تجربات سے ثابت ہوا ہے کہ برصغیر کی روایات کے مطابق کھانا کھانے کا سب سے بہترین وقت صبح بیدار ہونے سے ایک گھنٹہ بعد سے لیکر غروب آفتاب تک ہے۔ انہوں نے تجربات سے واضح کیا ہے کہ غروب آفتاب کے بعد دیر سے اور ثقیل کھانا کھانے سے نظام ہضم سست ہو جاتا ہے۔ جسکے نتیجے میں چربی بڑھ جاتی ہے اور ہاضمے کی شکایات پیدا ہو جاتی ہیں۔

برصغیر کے آیور وید طریقہ علاج میں مختلف قسم کے اجناس، ترکاری، مصالحہ جات، پھلوں، دودھ، دہی، چھاچھ، معدنیات وغیرہ کے غذائی اثرات کا ذکر تفصیل سے موجود ہے۔ اور نہایت ہی باریکی سے واضح کیا گیا ہے کہ کوئی غذا کس طرح اور کب کھائی جائے۔ نیز باورچی خانے میں موجود مصالحہ جات کو دوا کے طور پر کیسے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ ان سب کا مطالعہ کر کے عمل کرنے سے بڑے فوائد حاصل ہونگے۔ مثال کے طور پر ہمارے باورچی خانے میں ایک چیز ہے۔ ہلدی، اسکے فوائد مندرجہ ذیل ہیں۔

(1) اگر کہیں زخم ہو چوٹ لگی ہو، خون بہہ رہا ہو، یا جل گیا ہو تب اس ہلدی کا پاؤڈر فوراً اس جگہ لگائیں۔ اس میں پیپ ہونے سے روکنے کی صلاحیت ہے اور زخم وغیرہ جلد ہی مندل ہو جاتا ہے۔

(2) چوٹ لگنے سے یا گر جانے کی وجہ سے کہیں بھی موج آگئی ہو یا ہڈیوں میں درد ہو رہا ہو تب ہلدی کو پانی میں ملا کر گرم کریں اور تین چار روز تک درد والے حصے پر اس کی موٹی تہہ لگائیں۔

(3) نانسلز ہو گیا ہو تو ہلدی کے پاؤڈر میں گلیسرین ایسڈ ٹانک ملا کر اس مکسچر سے گلے میں انگلی سے مساج کریں اور پھر نمک والے پانی سے غارے کریں۔ بچوں کو اس طرح مساج کرنا ممکن نہ ہو تو ہلدی کا پاؤڈر اور گڑ ملا کر چنے کے برابر گولیاں بنا کر دن میں 8 تا 12 گولیاں انہیں چوسنے یا کھانے کو دیں۔

(4) ہلدی خون صاف کرتی ہے، اس لئے ہلدی کا پاؤڈر دودھ میں ملا کر پیا جاسکتا ہے۔ زچگی



کے بعد یہ دودھ پینے سے رحم اور اندرونی اعضاء سکڑنے لگتے ہیں۔

(5) ہلدی پاؤڈر، صندل کی لکڑی کا باریک پاؤڈر اور خوردنی تیل ملا کر ابٹن بنالیں۔ پھر اسے چہرے پر Face Mask کے طور پر لگائیں، پندرہ بیس منٹ کے بعد منہ دھولیں۔ یہ عمل پندرہ بیس روز کر کے چہرہ شاداب اور جاذبیت میں اضافہ ہوگا۔

(6) ذیابیطیس میں ہلدی اور آملے کا استعمال مفید ہے۔

اسی طرح دیگر مصالحہ جات کی افادیت معلوم کریں اور ان سے استفادہ کریں۔ عام فرد کی حیثیت سے ہمیں اتنا خیال ضرور رکھنا چاہئے کہ پیٹ کی انگیٹھی برابر کام کرتی رہے اور جو خوراک ہم کھائیں وہ ہضم ہو جائے۔ 35 سال کی عمر کے بعد ہمیں معلوم ہو جاتا ہے کہ کونسی خوراک مضر ہے، لہذا ایسی اشیاء ہماری غذا میں کم لینی چاہئے۔

اچھی قوت ہاضمہ برقرار رکھنے کیلئے مندرجہ ذیل امور کا خاص خیال رکھیں۔

(1) خوراک اچھی طرح پکی ہوئی ہو اور کھانا گرم کھانا چاہئے۔

(2) گیہوں کے آٹے میں سے بھوسی نہ نکالی گئی ہو اور بنا پالش کئے ہوئے چاول استعمال کریں۔

میدہ اور پالش کئے ہوئے چاول کا استعمال کم کر دیں۔

(3) تلی ہوئی اشیاء کا استعمال کم سے کم کریں۔

(4) غذا میں دودھ، چھچھ اور دہی زیادہ مقدار میں لیں۔

(5) مختلف موسموں کے پھل اور ترکاری (کچی اور صحیح طور پر پکی ہوئی) کھائیں۔

(6) غذا ٹھوس ہو یا مائع، اچھی طرح چبا کر کھائیں۔

(7) کھانے کے ہر دو اوقات کے درمیان 5 سے 7 گھنٹے کا وقفہ رکھیں۔

(8) دو کھانوں کے درمیان پانی یا لسی کے علاوہ کچھ بھی کھانے پینے کی عادت ترک کر دیں۔

(9) پیٹ، معدہ بھی ایک مشین ہے۔ جسے ہفتے میں دو وقت کا آرام ملنا چاہئے۔ اس دوران پھل

فروٹ کا جوس یا نیم گرم پانی پیا جاسکتا ہے۔

ذائقے کی تسکین کیلئے کبھی کبھار کچھ بھی کھائیں۔ کیونکہ ذائقہ بھی زندگی کی انوکھی خوشی ہے لیکن اس وقت فطرت کے تقاضوں کا خیال رکھیں۔ پہلی ڈکار آتے ہی کھانا ختم کرنے کی تیاری کریں اور دوسری ڈکار آتے ہی کھانا بالکل ترک کر دیں۔ دوسری ڈکار واضح علامت ہے کہ پیٹ بھر چکا ہے۔ اسکے باوجود بھی کھاتے رہنا پیٹ کے امراض کو دعوت دینے کے مترادف ہے۔ نیز موسم کے مطابق کھانے میں تبدیلی لاتے رہیں۔

آپ جو غذا کھائیں وہ برابر ہضم ہو سکے اس کے مطابق پیٹ کی حرارت کو برابر برقرار رکھیں۔ اور ادک، سیاہ مرچ، کریلے، نیم اور میتھی جیسی کڑوی چیزوں نیز سن باتھ، ورزش وغیرہ سے معدے کی حرارت برقرار رہتی ہے۔ جبکہ ٹھنڈے پانی، ٹھنڈے مشروبات یا آئسکریم وغیرہ سے حرارت معدوم ہوتی ہے اور نظام ہضم پر بوجھ بڑھتا ہے۔ یاد رکھیں حرارت زندگی ہے اور ٹھنڈک موت ہے۔ کھاتے پیتے وقت اس اصول کا خاص خیال رکھیں۔

خاص طور پر اگایا ہوا اناج :- ایسا اناج تو انائی بخش ہوتا ہے۔ جہاں تک ممکن ہو یہ پکائے بغیر کھائیں۔ اس میں تل، مونگ پھلی، کچی گوبھی، کھجور، کشمش اور تھوڑا سا گڑ ملا کر کھانے سے انوکھا ذائقہ ملتا ہے۔ اس میں ہر قسم کی تو انائی یعنی وٹامن بی کمپلیکس، بڑی مقدار میں وٹامن سی اور ای اور معدنیات ہوتے ہیں۔ اس لئے یہ سب کیلئے یکساں مفید ہے۔ نو عمر بچوں حاملہ عورتوں اور ضعیف لوگوں کو تو یہ ضرور کھانا چاہئے۔ وزن گھٹانے کیلئے بھی یہ اناج مفید ہے۔ البتہ اس مقصد کیلئے اس میں سے کھجور، کشمش اور گڑ ممکنہ حد تک کم کر دیں۔

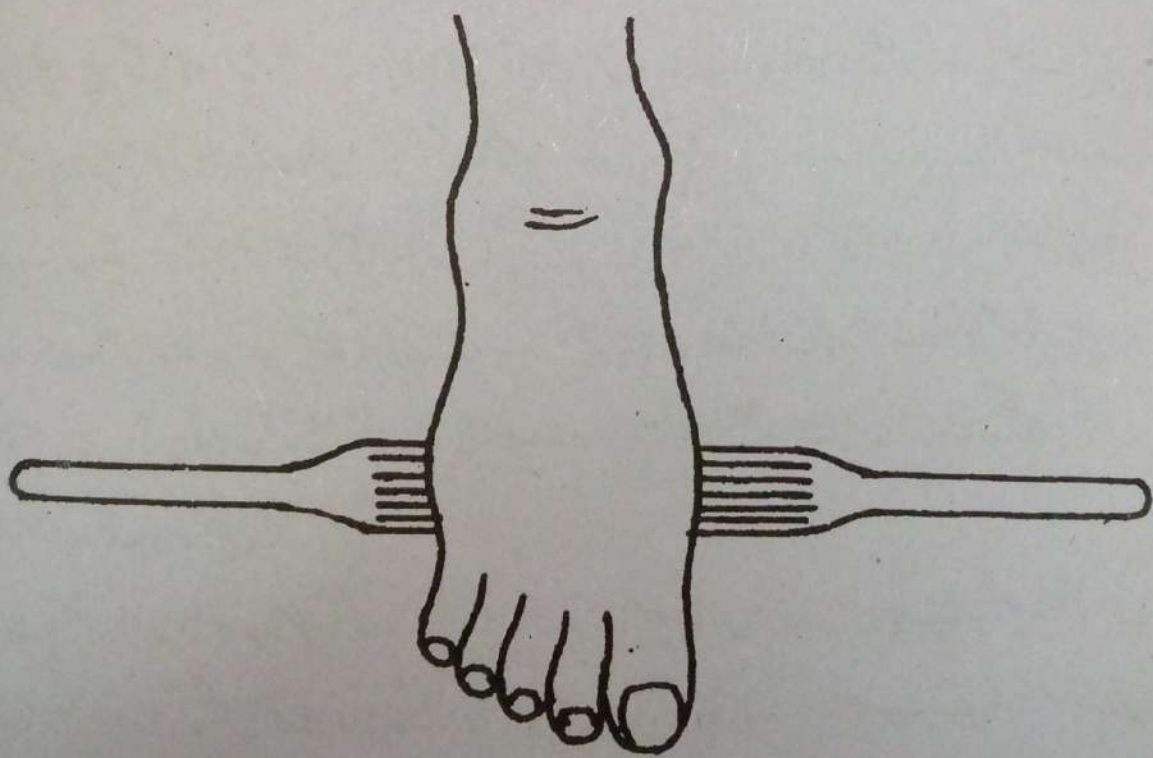
قوت ہاضمہ اور مناسب خوراک :- کھانا کھانے کے بعد ہماری چستی بڑھنی چاہئے۔ جسم ہلکا محسوس ہونا چاہئے اور کام کر سکیں اور ضروری ہو تو دوڑ بھی سکیں ایسا ہونا چاہئے۔ اگر کھانے کے بعد جسم بھاری محسوس ہو، سستی یا نیند آئے تو سمجھ لیں کہ قوت ہاضمہ کمزور ہے۔ یا پھر چبائے بنا جلدی جلدی اور ضرورت سے زیادہ کھالیا ہے۔

قوت ہاضمہ مضبوط بنانے میں اکیو پریشر کی مدد :- 40-45 سال کی عمر کے بعد پیٹ نرم



ہونے لگتا ہے اور قوت ہاضمہ کمزور ہو جاتی ہے۔ لہذا اس عمر میں غذا میں ادرک، آملہ اور لیموں کا زیادہ استعمال کرنا چاہئے۔ جیسا کہ شکل نمبر 69 میں دکھایا گیا ہے، اس طرح لکڑی کے دھاری دار رولر یا بیلن پر روزانہ پانچ پانچ منٹ تک باری باری ایک ایک پاؤں یا دونوں پاؤں کرسی پر بیٹھ کر زور دے کر رگڑیں۔ اس طرح قوت ہاضمہ میں اضافہ ہوتا ہے۔ نیز پھیپھڑوں، گردے وغیرہ کی کارکردگی بڑھتی ہے۔

**جلاب:-** پیٹ کی صفائی کی غرض سے جلاب کی کوئی دوا لینے کی ضرورت نہیں ہے۔ اس کے بدلے میں صبح پاخانے جاتے وقت تھوڑی کے درمیانی حصہ پر 3 تا 6 منٹ تک دباؤ ڈالیں یا مساج کریں۔ اس سے اجابت کھل کر آئیگی۔ قبض کی شکایت جاتی رہیگی اور دیگر کئی امراض سے بھی نجات ملے گی (ملاحظہ کریں شکل نمبر 110)۔



شکل نمبر ۶۹ (الف)

قبض سے مستقل نجات کیلئے مندرجہ ذیل علاج کریں:-

- (1) روزانہ صبح نہار منہ ایک پیالہ نیم گرم پانی پیئیں۔
- (2) پورے دن میں 6 تا 8 پیالے پانی پیئیں۔ ممکن ہو تو دو مرتبہ لسی پیئیں۔
- (3) غذا میں پتوں والی بھاجی شامل کریں۔
- (4) برابر چبائیں اور قوت ہاضمہ مضبوط کرنے کیلئے پاؤں بیلنے کے بیلن پر پانچ پانچ منٹ پاؤں رگڑیں یا پھیریں۔

خاص طور پر بوا سیر میں اس طرح دباؤ ڈالکر اور طویل عرصے کے علاج آزما کر قبض دور کریں۔  
فضلہ:- صبح اجابت کے وقت اپنا فضلہ دیکھیں۔ کیونکہ فطرت فضلے کے ذریعے ہمیں واضح طور پر بتاتی ہے کہ ہمارا نظام ہضم صحیح کام کر رہا ہے یا نہیں۔ بدبو کے بغیر بندھا ہوا کچھ خشک، پانی پر تیرتا ہوا فضلہ ہے تو اسکا مطلب ہے کہ ہمارا نظام ہضم درست ہے یہ اس کا تصدیق نامہ ہے۔ ایسا نہ ہونے کی صورت میں صبح دودھ اور ناشتہ سے قبل نیم گرم پانی پیئیں۔ دن میں دو چار مرتبہ مشروب صحت پیئیں۔ ہلکی پھلکی غذائیں اور تلی ہوئی اشیاء اور مٹھائی بند کر دیں۔ (نوٹ:- مشروب صحت بنانے کی ترکیب باب نمبر 14 میں درج ہے۔)

پیٹ اور ہاضمے کے متعلق اگر طویل عرصے سے شکایت ہو تو 4 تا 6 ہفتے تک مندرجہ ذیل ادویات لیں۔

نکس وومیکا 8 x 200 گولی ہفتہ میں ایک مرتبہ

نکس وومیکا 4 x 12 گولی دن میں دو مرتبہ

دانت اور منہ کی دیکھ بھال:- ہر وقت کھانا کھانے کے بعد تھوڑا نمک چبا کر غرارے کر لیں۔ دانت اور مسوڑوں میں پھنسے ہوئے غذا کے ذرات صاف کرنے کیلئے نرم برش بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ صبح اٹھکر اور رات کو سونے سے قبل دانت صاف کرنے کی عادت ڈالیں۔ اور اگر ممکن ہو تو ایک مرتبہ بول، پیلو یا نیم کا مسواک کریں۔



دانتوں کے ماہرین کا کہنا ہے کہ بازار میں دستیاب ٹوتھ پیسٹ دانت یا مسوڑوں کی صحت یابی کیلئے کارآمد نہیں ہیں۔ ان کی بجائے کوئی اچھا ٹوتھ پاؤڈر یا مندرجہ ذیل منجن یا پیسٹ گھر میں بنا کر استعمال کرنا زیادہ مفید ہے۔ یہ دانت اور مسوڑھوں کی حفاظت کرتے ہیں۔

(1) منجن :- 40% پھٹکری کا پاؤڈر، 60% پہاڑی نمک (باریک پسیا ہوا) یا نمک۔

(2) پیسٹ :- دانتوں مسوڑھوں سے خون آنا، پائوریا وغیرہ دانتوں کے امراض میں مندرجہ ذیل پیسٹ بنا کر باقاعدگی سے دوبار استعمال کریں۔

50% پھٹکری کا پاؤڈر، 10% باریک پسیا ہوا پہاڑی نمک یا عام نمک، 10% سودرشن چورن (آپورید کا مرکب)، 15% خوردنی تیل (بغیر ریفائن کیا ہوا)، 10% گلیسرین ایسڈ ٹانک اور 5% کافور۔ اس پیسٹ (مرکب) سے صبح و شام انگلی کی مدد سے دانت اور مسوڑھوں پر مالش کریں۔ اس کے کوپسیبل ٹیوب (Collapseable Tube) میں پیک کر کے ٹوتھ پیسٹ کی طرح بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

(3) اس کے علاوہ مندرجہ ذیل مرکب سے مسوڑھوں پر مالش کریں :- 70% بغیر ریفائن کیا ہوا خوردنی تیل 15% گلیسرین ایسڈ ٹانک 15% باریک پسیا ہوا پہاڑی نمک یا عام نمک۔ اس سے دانت اور مسوڑھے مضبوط ہونگے۔ اس طرح ہفتے میں کم از کم تین بار مساج کرنے کی عادت ڈالیں۔ اگر اور کچھ نہ ہو سکے تو خوردنی تیل سے ہی مسوڑھوں کی مالش کی عادت ڈالیں۔

خاص نوٹ :- چمکدار جلے دانتوں سے مضبوط اور تندرست مسوڑھے جسم کیلئے زیادہ اہم ہیں۔

(4) منہ کو تازہ رکھنے کیلئے :- نصف پیالہ پانی لیں اس میں چند قطرے لیموں کے ملائیں اور اس سے غرارے کریں یا لیموں کا ٹکڑا لیکر دانت اور مسوڑھوں پر مالش کریں۔ غرارہ کریں اس سے منہ تازہ اور خوشبودار ہو جائیگا۔ کھانا کھانے کے بعد صرف آم، تمبول کے یا تلسی کے پتے (کتھا، چونو اور سپاری کے بغیر) چبانے سے دانت صاف ہوتے ہیں۔

(5) دانتوں کیلئے ورزش :- منہ بند رکھ کر اوپر کے دانت نیچے کے دانتوں سے 30 تا 40 مرتبہ

دن میں دوبار نکرائیں۔ اس دوران منہ میں پیدا ہونے والی تھوک کو زبان کی مدد سے مسوڑھوں پر مالش کریں۔ اس سے دانتوں میں دوران خون صحیح طور پر ہوتا ہے۔ اور دانتوں کی صحت اور عمر بڑھتی ہے۔

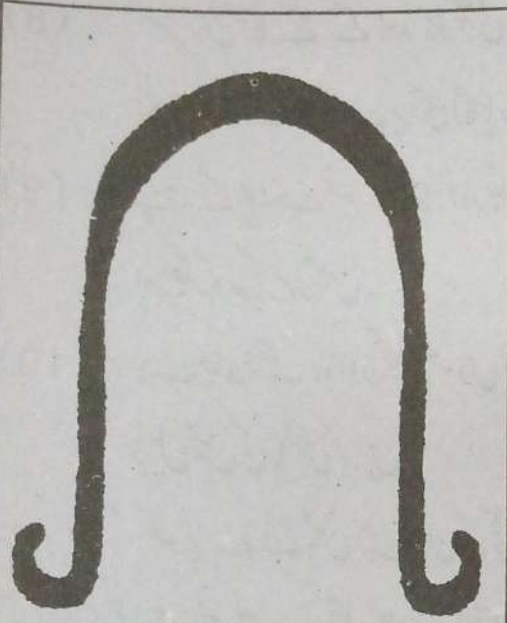
(6) زبان :- زبان کو دندا سے کی چھال، پلاسٹک یا دھات کی پٹی (جو زبان پر خراش نہ ڈالے) سے صاف کریں۔ اس طرح زبان پر جمنے والا میل اور گلے میں بھرا ہوا بلغم صاف ہوتا ہے۔ نیز تمام

میریڈین زبان کے اوپر سے گزرتے ہیں، اس وجہ سے زبان صاف کرنے والے آلے سے زبان پر کچھ دیر مالش کرنے اور گھسنے سے سینے کے پردے کے نیچے واقع تمام اعضاء فعال ہو جاتے ہیں۔ ٹانسلز، گلے کی سوجن، ڈفتھیر یا وغیرہ بیماریوں میں اس آلے کا دن میں تین بار استعمال کر کے زبان اور گلے کو صاف رکھیں۔

جلد کی حفاظت :- جلد میں مسامات (سوراخ) ہوتے ہیں۔ جن کے ذریعے جسم کے زہریلے مادے خارج ہوتے ہیں۔ لہذا ہمیں جلد کی مناسب حفاظت

کرنی چاہئے۔ جس کے لئے مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کریں:-

- (1) 6 تا 8 پیالے پانی پیئیں۔ ممکن ہو تو تین سے چار مرتبہ مشروب صحت پیئیں۔
- (2) موسم سرما میں تیل، مونگ پھلی وغیرہ تیل والی اشیاء زیادہ کھائیں۔ ہر موسم کے پھل اور ترکاری بھی زیادہ کھائیں۔
- (3) ہفتے میں ایک بار یا مہینے میں دوبار پورے جسم کی تیل سے مالش کریں۔
- (4) حسب سہولت غسل آفتاب (سن باتھ) کریں۔
- (5) باقاعدہ سانس کی ورزش (پرانایام) کریں۔



شکل نمبر ۶۹ (ب)  
زبان صاف کرنے کا آلہ



(6) ناموافق غذا کھانے سے جسم اور خون میں خرابی پیدا ہوتی ہے۔ نیز دہی اور لسی کے ساتھ دالیں، پیاز، لہسن، مچھلی، اینٹی بائیوٹک اور کھٹے پھل نہ لیں۔

(7) روزانہ دو سے تین کپ سبز رس لیں۔

(8) سبز رس نکالنے کے بعد جو چٹنی (کچرا) بچ جائے اسے جلد پر جہاں ضرورت ہو وہاں لگائیں۔ اسے چہرے پر بھی لگایا جاسکتا ہے۔

(9) پتے کے پوائنٹ نمبر 22 اور جگر کے پوائنٹ 23 پر دن میں تین مرتبہ دباؤ ڈال کر پتے اور جگر کو سرگرم رکھیں۔

(10) جب جلد خشک ہو اور کھجلی محسوس ہونے لگے تو جس حصے میں خارش ہو رہی ہو وہاں مندرجہ ذیل تیل کی مالش کریں۔

کھوپرے کے تیل میں لہسن کی کلی ڈال کر ایک مرتبہ جوش آنے تک ابالیں۔ پھر اسے ٹھنڈا کر کے بوتل میں بھر لیں۔ یہ تیل کان کے قطروں کے طور پر بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

**بیٹھنے کا طریقہ:-** پیٹ کے امراض کی شکایت کرنے والوں کا مطالعہ کرنے سے معلوم ہوا ہے کہ ان

کے بیٹھنے کا طریقہ درست نہیں ہوتا۔ ریڑھ کی ہڈی سیدھی اور اکڑی ہوئی رکھتے ہوئے تن کر بیٹھنا یا کھڑا

ہونا چاہئے۔ یہ تندرستی کیلئے بیحد اہم ہے۔ جھک کر بیٹھنے سے پیٹ اور اسکے نیچے کے اعضاء

آنتیں، سائیٹک اعصاب، ناف کا نچلا حصہ وغیرہ برابر پھیل نہیں سکتے نیز انہیں آکسیجن صحیح طور پر نہیں

ملتی۔ ریڑھ میں سے گزرنے والی سائیٹک نرو کو نقصان پہنچتا ہے (ملاحظہ کریں شکل نمبر 20 اور 22)۔

آکسیجن کی آمد و رفت صحیح طور پر نہیں ہوتی، پیٹ و ناف کا نچلا حصہ وغیرہ کم کام کرتے ہیں اور امراض

ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ لہذا سب سے پہلے بیٹھنے کا طریقہ بدلنا چاہئے۔ تن کر بیٹھنا یا کھڑا

ہونا چاہئے۔ کرسی پر ٹیک لگا کر بیٹھیں تب سانس خارج کرنے اور دوبارہ سانس لینے سے قبل پیٹ و

ناف کے نچلے حصے کو اندر کی جانب کھینچیں (سکیٹریں) اور سانس لیتے وقت پیٹ کو پھولنے دیں۔ اس

طرح دن میں آٹھ سے دس مرتبہ کریں۔ اس طرح پیٹ کے پٹھوں کی ورزش سے نظام ہضم درست ہو

باب نمبر ۶۔ قدرتی علاج

گا۔ بدہضمی اور گیس کی شکایت رفع ہوگی اور چربی کم ہوگی۔ لیکن یہ ورزش کھانے سے قبل یا کھانے کے دو گھنٹے بعد ہی کی جائے۔

**اچھی صحت کے اصول :-** (1) سر ٹھنڈا رہنا چاہئے۔ (2) پاؤں کے تلوے گرم ہونے چاہئیں (3) پیٹ نرم رہنا چاہئے (اگر ناف صحیح مقام پر ہو اور قبض دور کی جائے تو پیٹ نرم رہتا ہے)۔ گرمی کی وجہ سے ہونے والی سردی، منجائٹس، دماغی امراض، رعشہ، آرتھرائٹس، لقوہ اور دیرینہ طویل عارضوں وغیرہ میں پاؤں کے تلوے ٹھنڈے اور سر گرم رہتے ہیں۔ اس سلسلے میں مندرجہ ذیل عمل کریں۔ کپڑے دھونے کا نائیون کا چھوٹا برش لیں۔ اسے پاؤں کے تلوؤں میں دن میں تین مرتبہ 3 تا 5 منٹ رگڑیں، پاؤں کے تلوے گرم ہونے تک یہ عمل جاری رکھیں۔

**مرض کے جراثیم :-** ہمارے جسم میں مرض کے جراثیم دو طریقوں سے داخل ہوتے ہیں۔

(1) پینے کے پانی یا مشروبات کے ذریعے (2) غذا کے ذریعے۔ لہذا جہاں

خالص (Filtered) پانی میسر نہ ہو وہاں پانی ابال کر پینا چاہئے۔ بھارت میں جین مت کے پیروکار اور چین کے لوگ پانی ابال کر پیتے ہیں۔ نیز غذا میں مندرجہ ذیل اشیاء ہرگز نہ لیں :- (1) کھلے رکھے ہوئے پھل، ترکاری، تلی ہوئی اشیاء، مٹھائی وغیرہ خوردنی اشیاء (2) بہت زیادہ پکے ہوئے یا سڑے ہوئے پھل (3) بیمار مچھلی یا بیمار جانور کا ناقص گوشت۔ ان ہدایات پر اگر ٹھیک طور پر عمل کیا جائے تو امراض ہونے کی وجوہات کافی کم ہو سکتی ہیں اور موسم کی تبدیلی، پانی یا غذا وغیرہ سے ہونے والے عام اثرات کو ایک یو پریشر کے ذریعے قابو میں رکھا جاسکتا ہے اور زندگی بھر تندرستی برقرار رہ سکتی ہے۔

## باب نمبر ۶

### قدرتی علاج

قدرتی علاج کے معنی ہیں قدرت کے اصولوں پر عمل کرنا اور قدرتی عناصر زمین (مٹی)،

پانی، آگ (سورج) اور ہوا کو اس طرح استعمال کرنا جس سے جسم میں جمع ہونے والا کچرا خارج



ہو جائے۔ جسم پاک ہو اور اندرونی قوت محرکہ مضبوط ہو، جسمانی امراض کا خاتمہ ہو اور جسم صحیح طور پر فعال ہو سکے۔

**زمین (مٹی):**۔ مٹی میں بڑی تعداد میں جراثیم ہوتے ہیں۔ لہذا پیٹ پر یا دیگر اعضاء پر گیلی مٹی رکھنے کا مشورہ اب کم ہی دیا جاتا ہے۔ جب سبزیوں سے ہر اس نکالا جائے تو جو کچرا نکال جائے اسے مٹی کے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔ یہ کچرا آنکھ، پیٹ یا جلد پر اس جگہ لگایا جاسکتا ہے جہاں مرض ہو ہو۔ جب وہ خشک ہو جائے تب اس پر رس کا چھڑکاؤ کیا جاسکتا ہے۔ یا دوسرا ہرا کچرا لگایا جاسکتا ہے۔ اس طرح کچرا لگانے کے بعد اس پر دھوپ لگنے دی جائے تو بہتر نتائج حاصل ہوتے ہیں۔ سفید داغ، کوڑھ وغیرہ میں یہ کچرا اکثر ثابت ہوتا ہے۔

**پانی:**۔ (1) روزانہ دن میں 8 تا 10 پیالے پانی پیئیں۔ برصغیر میں پہلے صبح اٹھ کر رات بھرتا بنے کے برتن میں رکھا ہوا پانی 2 تا 3 پیالے پینے کا رواج تھا۔ اس کے بعد رفع حاجت کیلئے ایک آدھ میل چل کر جنگل میں جاتے تھے۔ حال ہی میں ایک جاپانی پروفیسر نے 30,000 افراد پر ایسا تجربہ کیا تھا۔ رات کو ابلا ہوا پانی تانبے کے برتن میں رکھ کر صبح 2 سے 3 پیالے پینے سے بہت ہی حیران کن نتائج حاصل ہوتے ہیں۔ ایسا پانی پینے کے بعد چلنا چاہئے۔ اگر یہ نہ ہو سکے تو چت لیٹ کر پیٹ پر مالش کریں۔ یا لکڑی کا بیلن 5 تا 10 منٹ پیٹ پر رگڑیں۔ ایسا کرنے سے قبض اور جسم کی زائد گرمی دور ہوگی یہ پانی پینے سے قبل ناف کا معائنہ کریں اور اگر ضرورت محسوس ہو تو اسے صحیح مقام پر لایا جائے۔

(2) گرم اور ٹھنڈے پانی کی پٹیاں رکھیں۔ ٹھنڈے پانی کی پٹیوں سے بخار اترتا ہے اور غیر ضروری آلائشیں صاف ہوتی ہیں۔ گرم پانی کی پٹیاں رکھنے سے درد میں آفاقہ ہوتا ہے اور سوجن کا خاتمہ ہوتا ہے۔

(3) بھاپ کا استعمال کرنے سے یا بھاپ کا غسل کرنے سے جسم میں موجود سردی اور زہریلے مواد پسینے کے ذریعہ خارج ہو جاتے ہیں۔ دورانِ خون بڑھتا ہے۔ بھاپ کا استعمال خاص طور پر پولیو،

آرتھرائٹس، جوڑوں کے درد اور لقوہ، فالج وغیرہ میں بے حد مفید ہے۔

(4) سہولت ہو تو ٹب میں ناف تک پانی بھر کر اسمیں بیٹھ کر غسل کیا جاسکتا ہے۔

(5) بخار ہو تو سوتی چادر بھگو کر جسم پر لپیٹ لیں اور اس پر گرم کمبل اوڑھ لیں۔ 15 تا 20 منٹ

تک اسی حالت میں رہیں۔ اگر ضرورت محسوس ہو تو ایک یا دو گھنٹے کے بعد پھر یہ عمل دہرائیں۔

ہوا :- خالص ہوا یعنی آکسیجن ایک عظیم ڈاکٹر ہے۔ اس سے قبل سانس کی ورزش (پرانایام) کے آسان طریقے اور کئی اشکال دکھائی گئی ہیں۔ اگر یہ مشقیں کی جائیں تو فوری نتائج حاصل کئے جاسکتے ہیں۔

آگ (سورج) :- صحت کیلئے یہ ایک بہت ہی اہم قوت ہے۔ اسکے متعلق اس کتاب کے ساتویں باب میں تفصیلات درج ہیں۔

غذا :- باب نمبر 2 میں ہم بتا چکے ہیں کہ قدرتی طور پر پیدا ہونے والی تمام سبزیاں، پھل، اُگائی ہوئی اجناس اور اناج میں مثبت اور منفی برقی حرارے برابر مقدار میں محفوظ ہیں۔ وہ آسانی سے ہضم ہو جاتے ہیں اور زیادہ سے زیادہ قوت فراہم کرتے ہیں۔

فاقہ : جسم میں موجودہ مختلف عناصر خاص طور پر نظام ہضم میں موجود زہریلے اجزاء سے نجات حاصل کرنے کیلئے 12 سے 72 گھنٹے یا اس سے زائد وقت تک فاقہ کرنے کی خاص ہدایت کی جاتی ہے۔ دورانِ فاقہ حتیٰ الامکان نیم گرم پانی یا سبز رس پیئیں۔ ہر شخص کو ہفتے میں ایک آدھ وقت کھانا نہ کھانے، ہر مہینے میں ایک دن اور ہر سال میں تین دن صرف نیم گرم پانی، سبز رس اور پھلوں کے رس پر گزارہ کرنے کی عادت ڈالنی چاہئے۔ ایسے فاقے کی فاقہ کشائی پھلوں کے رس سے کریں۔

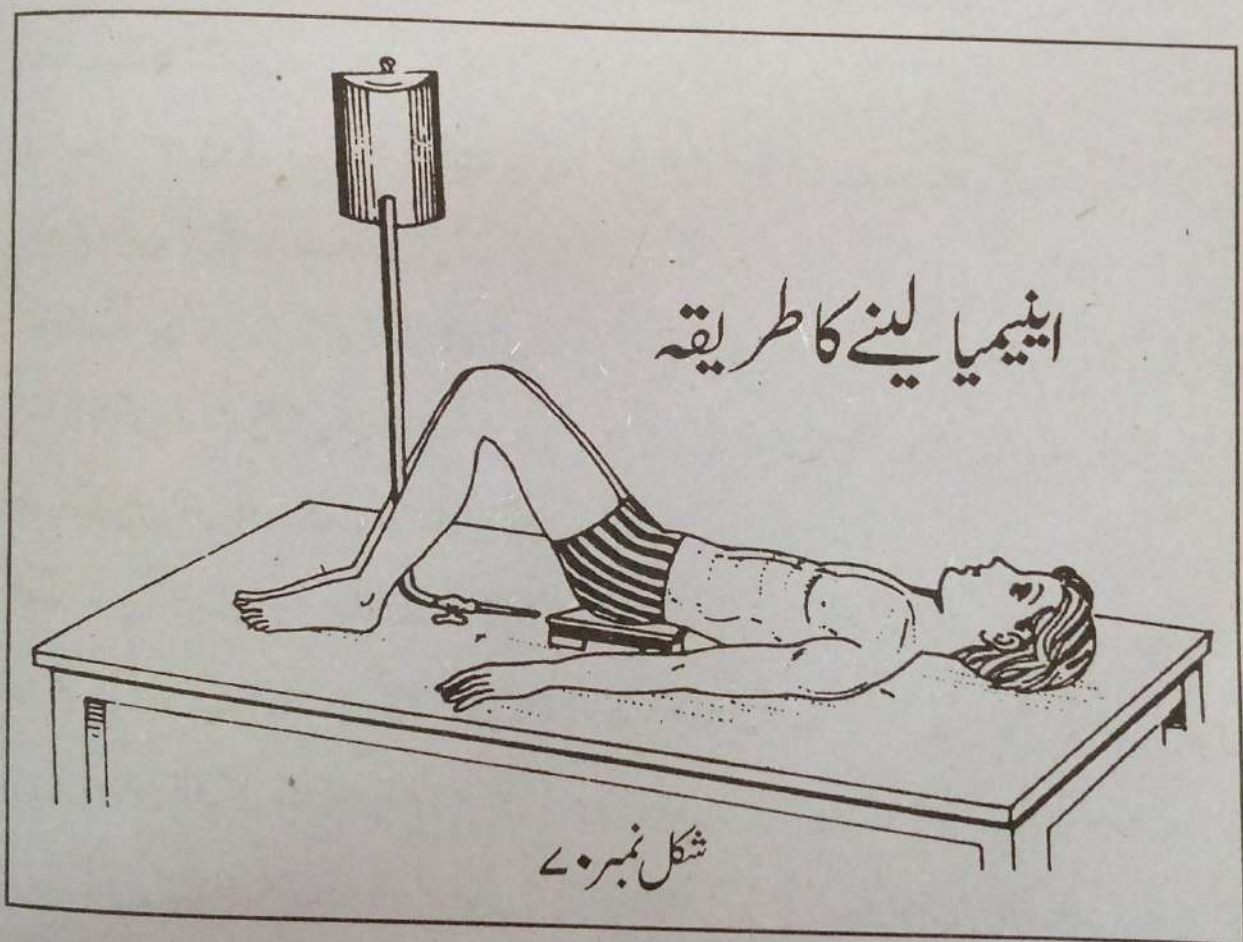
جسم اور اسکی برقی قوت :- قدرت کا سب سے عظیم جز ہمارا جسم اور اس میں موجود حیاتیاتی برقی قوت ہے۔ اسکا استعمال ہر شخص آسانی سے اور بذاتِ خود کر سکتا ہے۔ ایکو پریشتر تھراپی اس کام کو سائنفلک انداز میں کر دکھاتی ہے۔

انسان بہت ترقی یافتہ اور عظیم ہونے کے باوجود قدرت کے تابع ہے۔ لہذا قدرت کے تمام



عناصر کا زیادہ سے زیادہ استعمال اسے بہتر صحت عطا کرتا ہے۔ فوری اور یقینی نتائج حاصل کرنے کیلئے تمام فطری عناصر کا جس قدر ممکن ہو سکے ایک ساتھ استعمال کریں۔

اینیما:۔ بڑی آنت میں جمع ہو جانے والے فضلے سے نجات پانے کیلئے نیم گرم پانی میں کافی اور ارنڈی کا تیل ملا کر اینیمالیں۔ فاقے کے دوران اور اس کے بعد اس طرح کا اینیما بے حد مفید ہوتا ہے۔ اس طرح نیم گرم پانی سے اینیما لینے کے بعد ٹھنڈے پانی سے اینیمالیں۔



## باب نمبر ۷ رنگوں سے علاج۔ سورج کے رنگوں کا استعمال

ہندو مذہب کے ویدوں میں سورج کی لامحدود عظمت بیان کی گئی ہیں، جو حقیقت پر مبنی ہیں۔ کیونکہ سورج کے دم سے ہی ہماری کائنات کا وجود قائم ہے۔ ہر زندہ شے کو فعال و سرگرم رہنے کیلئے جتنی

قوت درکار ہوتی ہے وہ سورج سے حاصل ہوتی ہے۔ یہ قوت بے انتہا، بے شمار ہے۔ اسے سمجھ کر اس کا خاص استعمال کرنا چاہئے۔

سورج ہمیں سفید نظر آتا ہے۔ لیکن اس میں سرخ، زعفرانی، پیلا، ہرا، نیلا، آسمانی اور جامنی رنگ ہوتے ہیں۔ ان رنگوں میں اول الذکر تین رنگ گرم مزاج ہیں۔ چوتھا معتدل ہے اور آخر الذکر تین رنگ ٹھنڈے مزاج کے اور جراثیم کش ہیں۔

امریکہ کے ڈاکٹر ایڈون ڈی بیٹ (ایم، ڈی) نے مختلف امراض کے مریضوں پر رنگین شعاؤں کا تجربہ کر کے ثابت کیا ہے کہ اس سے کسی بھی قسم کے ضدی اور خطرناک امراض کا خاتمہ ہوتا ہے۔

کس رنگ سے کون سے مرض میں شفاء ہوتی ہے:

(1) **جامنی (Violet):** ہڈیوں کے گودے اور اعصابی امراض، ذہنی انتشار، ٹیومر،

گنجا پن، موتیا، اچانک طاری ہو جانے والا اندھا پن۔

(2) **نیلا (Indigo):** آنکھ، ناک اور کان کے امراض، چہرے کا لکھو، پھیپھڑے کے

عارضے، دمہ، ٹی بی، تبخیر، اعصابی امراض، لکھو، بچوں کا تشنج اور پاگل پن۔

(3) **آسمانی (Blue):** متعدد امراض بڑی کھانسی، گلے کے امراض، بخار ٹائیفائیڈ،

چیچک، منہ کے چھالے، سر کا ورم، اعصابی امراض، بے خوابی، ذہنی صدمہ، مادہ منویہ کی

خرابی، نکسیر، جل جانا۔ ڈاکٹر ایڈون بیٹ اس رنگ کی شعاعوں کو دنیا کی بہترین جراثیم کش

دوا مانتے ہیں۔ دن کا بھورا آسمان بھی دنیا پر مفید اثر کرتا ہے۔

(4) **ہرا (Green):** عارضہ قلب، لو یا ہائی بلڈ پریشر، جلدی امراض، کینسر، انفلوئنزا،

سیفلیس، آنکھوں کا درد۔

(5) **پیلا (Yellow):** امراض ہاضمہ، تبخیر، قبض، گیس، عارضہ جگر، زیا بیٹس اور

کوڑھ وغیرہ۔



(6) زعفرانی (Orange):۔ پُرانا دمہ، بلغمی بخار (برونکائٹس)، سانس کی نالی کا ورم،

گٹھیا، گردوں کا ورم، ذہنی کمزوری، وائی (Epilepsy)۔

(7) سرخ (Red):۔ اینیمیا، جسمانی کمزوری، سستی، سردی، لقوہ، سفید برص، جوڑوں کا

درد، ٹی بی (تپ دق) وغیرہ۔

شعاعوں سے علاج کا طریقہ:۔ طلوع آفتاب سے ڈیڑھ گھنٹے بعد اور غروب آفتاب سے ایک گھنٹے قبل کا وقت شعاعی علاج کیلئے کارآمد ہے اس وقت کی دھوپ کے آڑے مطلوبہ رنگین شیشہ رکھیں اور پانچ سے دس منٹ تک شعاعوں کو جھیلیں۔ جسم کے جس حصے پر شعاعیں جھیلیں ہوں وہ حصہ کھلا رکھیں اور جسم پر براہ راست ہوا نہ لگے اسکا خیال رکھیں۔

اگر سورج کی شعاعیں جھیلنا ممکن نہ ہو تو مطلوبہ رنگ کا 60 سے 100 واٹ کا بلب لیں۔ اگر ایسا بلب نہ ملے تو عام بلب پر مطلوبہ رنگ کا جلیٹن پیپر چار گنا تہہ کر کے لپیٹ لیں۔ جس حصے پر شعاعیں جھیلیں ہوں وہاں سے 18 سے 20 انچ کا فاصلہ رکھ کر 5 سے 10 منٹ دن میں دو سے تین مرتبہ شعاعیں جھیلیں۔

مطلوبہ رنگ کا پانی تیار کرنے کا طریقہ:۔ مطلوبہ رنگ کی شیشے کی بوتل لیں اگر نہ ملے تو سفید بوتل پر مطلوبہ رنگ کا جلیٹن پیپر لپیٹیں۔ اس بوتل میں  $3/4$  حصے تک پانی بھر لیں۔ پھر ایک تختے پر بوتل اس طرح رکھیں کہ صبح دس بجے سے دوپہر تین بجے تک دھوپ میں سے کم از کم تین گھنٹے کی دھوپ اس بوتل پر پڑنی چاہئے۔ اس طرح سے تیار کئے ہوئے پانی پر کوئی اور روشنی نہ پڑے اسکا خیال رکھیں۔ پھر مرض کی شدت کے مطابق ہر پندرہ منٹ سے ایک دو گھنٹے کے وقفے میں ایک اونس (30 گرام) پانی پیئیں۔ جہاں دورنگوں کی ضرورت ہو وہاں باری باری سے دونوں پانی پیئیں۔

یہ بھی قدرتی طریقہ علاج کی ایک قسم ہے اور ایکو پریشر کے ساتھ ساتھ اس پر بھی عمل کیا جاسکتا ہے۔ اس طریقے کا استعمال تحمل سے کرنا چاہئے۔ معالج کو اس طریقے کا باقاعدہ مطالعہ کرنا چاہیے۔

(پیشاب سے متعلق یہ باب ہمارے معاشرے سے مناسبت نہیں رکھتا لہذا اسے خارج کر دیا گیا ہے)

## باب نمبر ۹

## بارہ (۱۲) نمکیات، بائیو کیمک ادویات

سمندر کا پانی اور ہمارے جسم کا پانی یکساں ہیں، ہم جو پانی پیتے ہیں اس میں جسم یا سمندر کے پانی کے نمکیات نہیں ہوتے۔ یہ نمکیات ہمیں سبزی، پھل اور دیگر ماکولات سے ملتے ہیں۔ اگر یہ نمکیات جسم کو مناسب مقدار میں نہ ملیں تو کئی امراض لاحق ہو سکتے ہیں۔ نمکیات کے استعمال سے یہ امراض ختم ہو جاتے ہیں۔ اس دریافت کے بانی جرمنی کے ڈاکٹر شوسلر نے وثوق سے واضح کیا ہے کہ ہمارے جسم میں کروڑوں نازک و باریک خلیات ہیں۔ بارہ قسم کے نمکیات معمولی مقدار میں مہیا کرنے سے ان خلیات کی خامی دور ہو جاتی ہے اور وہ اپنا کام صحیح طور پر انجام دے سکتے ہیں۔

یہ نمکیات پہلے روز 200 پاؤں کے دیئے جائیں اور ہفتے کے دیگر 6 روز 12 یا 30 پاؤں کے دیں۔ حسب ضرورت چار سے چھ ہفتوں کا کورس کیا جائے۔

یہ طریقہ قطعی بے ضرر ہے۔ مریض بذات خود سمجھ کر اس کا استعمال کر سکتا ہے۔ حسب ضرورت ایک سے زائد نمکیات، ادویات کا مرکب بھی لیا جاسکتا ہے۔ بچوں کیلئے نہایت ہی مفید ہے۔ ایکویو پریشر کے علاج کے ساتھ ایسی ادویات لینے سے جلد فائدہ ہوتا ہے۔ لہذا ایکویو پریشر کی معلومات رکھنے والے کو ان بائیو کیمک ادویات کا باقاعدہ علم حاصل کر کے اسے بروئے کار لانا چاہئے۔ مندرجہ ذیل چارٹ میں واضح کیا گیا ہے کہ ان بارہ ادویات کے نام، محل وقوع اور کس قسم کے امراض میں یہ موثر ہیں۔



دوا کا نام	کس خلیات میں ہیں	کن امراض میں موثر ہیں
(1) کلکیر یا فوس (Calcium Phosphate)	دانت، ہڈیاں، خون اور نازک گوشت کے پٹھے Tissues میں	☆ کالم نمبر 2 میں بیان کردہ خلیات سے متعلق عارضے اور انہی خلیات سے متعلق دیگر خلیات کے عارضوں میں موثر ہیں۔ مثلاً غم، تفکر، چڑچڑاپن، سردی، ناپسندیدگی، سانس کی تکلیف اور رک رک کر آنیوالے پیشاب میں راحت دیتا ہے۔
(2) کلکیر یا سلف (Calcium Sulphate)	خون کی نالیوں میں موجود بیمار و مختلف عناصر کو خارج کرنے میں معاونت کرتا ہے۔	☆ زکام، کھانسی، تپ دق، پھوڑے پھنسی، داد چنبیل، آنتوں کے زخم کے نشان، کان میں ورم، پیپ، پیشاب میں خون و پیپ، جوڑوں کے درد میں مفید ہیں۔
(3) کلکیر یا فلور (Calcium Flouride)	ریشوں اور گودوں کے اعصاب میں۔	☆ اس نمک کی خاصیت سکیڑنے کی ہے، جن ریشوں پٹھوں میں نرمی آگئی ہو انہیں مضبوط کرتا ہے، خون کی کمی اور فولاد کی خامی سے پیدا ہونے والے کئی اقسام کے امراض میں موثر ہیں۔ نیز ہر قسم کے بخار میں ابتدائی علاج کے طور پر دیا جاتا ہے۔
(4) فیرم فوس (Ferrous Phosphate)	خون کے سرخ ذرات میں۔	☆ خون کی کمی اور فولاد کی خامی سے ہونے والے اکثر امراض میں، ہر قسم کے بخار میں ابتدائی علاج کے طور پر استعمال ہوتا ہے۔ بھولنے کی عادت اور یکسوئی کی کمی میں اسے آزمایا جاسکتا ہے۔

<p>☆ خون، پٹھے، گودے سے متعلق امراض کے علاوہ بدہضمی بھوک کی کمی، دست، قے اور نازک اعضاء کے ورم میں اکسیر ہے، جگر کو فعال بناتا ہے اور سانس سے متعلق تمام امراض میں بہترین ہے۔</p>	<p>خون، پٹھے اور گودے کے خلیات میں۔</p>	<p>(5) کالی میور (Potassium Chloride)</p>
<p>☆ دماغ اور اعصابی نظام کے تمام امراض میں موثر، بارہ نمکیات کا بادشاہ کہلاتا ہے۔ ذہنی امراض میں بہترین کارکردگی دکھاتا ہے۔</p>	<p>دماغ، اعصاب اور ہڈیوں کے گودے میں۔</p>	<p>(6) کالی فوس (Potassium Phosphate)</p>
<p>☆ جلدی امراض، پسینے کی کارکردگی میں بے قاعدگی، جراثیمی بخار، جوڑوں کے درد میں راحت دیتا ہے۔ خواتین کیلئے حسن افزا ہے۔</p>	<p>جلد اور رگوں میں۔</p>	<p>(7) کالی سلف (Potassium Sulphate)</p>
<p>یہ نمک توسیع کا کام کرتا ہے (Vasodilator)۔ ہر قسم کے درد، رگوں کے درد، تشنج، تناؤ، لقوہ، ذہنی انتشار میں مفید ہے۔</p>	<p>پٹھے، ہڈی، گودے، اور سرخ ذرات میں۔</p>	<p>(8) میگ فوس (Magnesium Phosphate)</p>
<p>☆ لو لگنا، پانی خشک ہو جائے ایسے امراض (Dehydration) بے خوابی، دماغی کمزوری، دل کی بے قاعدہ رفتار وغیرہ میں موثر ہے۔</p>	<p>جسم کے پانی میں۔</p>	<p>(9) نیٹرم میور (Sodium Chloride)</p>



☆ یہ نمک تیزابیت کی خاص دوا ہے، جراثیم کش ہے، کمزور قوت حافظہ اور دل کی بے قاعدگیوں میں مفید ہے۔	جسم کے پانی میں۔	(10) نیٹرم فوس (Sodium Phosphate)
☆ یہ نمک جسم میں پانی کا نظم و نسق کرتا ہے، پیشاب آور ہے۔	جسم کے پانی میں۔	(11) نیٹرم سلف (Sodium Sulphate)
☆ یہ نمک مٹی ہے اور تخلیقی کام کرتا ہے۔ پھوڑے پھنسیوں میں بیحد مفید ہے۔	جسم کے پانی میں۔	(12) سلیشیا

سورج کے برجوں کے ہمارے جسم پر گہرے اثرات ہیں۔ جس کی وجہ سے جسم میں بارہ نمکیات میں سے بعض کی کمی بنیادی نوعیت کی ہوتی ہے، بعض نمکیات کی کمی کی وجہ سے مندرجہ بالا امراض ہوتے ہیں۔ کچھ نمکیات کمی پوری کرنے والے ہیں۔ اسی بنیاد پر مختلف نمکیات کے مرکبات مندرجہ ذیل ہیں۔ یہ مرکبات بچوں، بوڑھوں، عورتوں اور مردوں سب کو انکی پیدائشی سورج برجوں کے مطابق مفید ہیں۔

تاریخ پیدائش	کس برج کیلئے مفید	بائیو کیمک ادویات کا مرکب
22 مارچ تا 21 اپریل	ARIES حمل	(1) کالی فوس، کلکیر یا فوس، نیٹرم فوس، فیئر فوس
22 جون تا 21 جولائی	CANCER سرطان	
22 ستمبر تا 21 اکتوبر	LIBRA میزان	
22 دسمبر تا 21 جنوری	CAPRICORN جدی	

22 اپریل تا 21 مئی	TAURUS	ثور	(2)
22 جولائی تا 21 اگست	LEO	اسد	نیٹرم سلف، کیل سلف، میگ
22 اکتوبر تا 21 نومبر	SCORPIO	عقرب	فوس، نیٹرم میور، کالی فوس
22 جنوری تا 21 فروری	AQUARIUS	دلو	
22 فروری تا 21 مارچ	PIECES	حوت	(3)
22 مئی تا 21 جون	GEMINI	جوزا	کالی میور، کالی سلف،
22 اگست تا 21 ستمبر	VIRGO	سنبلہ	سلیشیا، فیئر فوس، کالی فوس
22 نومبر تا 21 دسمبر	SAGITARIS	قوس	

ان ادویات کا طریقہ استعمال :- ادویات کو مندرجہ ذیل طریقے سے ملائیں۔

6 یا 6X = ایک اونس      12 یا 12X = ایک اونس      200 یا 200X = 1/2 اونس

ان ادویات میں سے 200 پاور کی دوا ہفتے میں ایک دن لیں، 6X کی دوا چار ہفتوں تک لیں، پھر دو ہفتوں کیلئے دوا بند کر دیں اور اس کے بعد 200 پاور کی گولی ہفتے میں ایک دن اور 12X پاور کی گولی چار ہفتے تک لیں۔

اس طرح ہر ایک سال کے بعد مندرجہ بالا دوا 6X دو ہفتوں تک لیں، پھر ایک ہفتے دوا بند کر دیں۔ پھر دو ہفتوں تک 12X کی دوائیں لیں، اس دوران ہفتے میں ایک دن جیسا کہ اوپر بتایا گیا ہے کہ مطابق 200 پاور کی دوائیں۔

خوراک	صبح	دوپہر	شام
5 سال سے کم عمر بچوں کیلئے	2 گولیاں	2 گولیاں	2 گولیاں
15 سال سے کم عمر بچوں کیلئے	3 گولیاں	3 گولیاں	3 گولیاں
15 سال سے زائد سب کیلئے	4 گولیاں	4 گولیاں	4 گولیاں



کسی اچھے ہومیو پیتھ کو کہنے سے مندرجہ بالا دواؤں کا مرکب گولی یا پاؤڈر میں کر دے گا۔ اگر پہلے ایلو پیتھک دوا استعمال کی ہوئی ہو تو اس کے اثرات جسم میں سے ذائل کرنے کیلئے ایک خوراک 4 گرام پاؤڈر یا چار گولیاں تھو جا (THUJA) 200 کی لیں۔

اس طرح ہر سال باقاعدگی سے یہ بائیو کیمک ادویات اکیو پریشر کے علاج کے ساتھ لی جائیں تو امراض ہونے کے امکانات بہت کم ہو جائیں گے۔ ان بارہ نمکیات کا استعمال ہر عمر کے افراد کر سکتے ہیں۔ علاوہ ازیں ان بائیو کیمک ادویات کو مطلوبہ رنگ کی بوتل میں 3 سے 5 گھنٹے تک رکھ کر استعمال کرنے سے فوری فائدہ ہوگا۔

اس طرح اکیو پریشر کے علاج کے ساتھ مندرجہ بالا طریقے سے بائیو کیمک ادویات بھی استعمال کی جائیں تو مرض ہونے کے امکانات معدوم ہو جائیں گے۔

## باب نمبر ۱۰

### بچوں کی نگہداشت

بچے اس دنیا کے باغ میں پھول کی طرح ہیں۔ ہم سب چاہتے ہیں کہ وہ خوب پھولیں پھلیں۔ بچے جنت سے آتے ہیں۔ اسی لئے وہ خدا کے انتہائی قریب ہوتے ہیں۔ ان کی معصوم ہنسی میں قدرت کی عکاسی ہوتی ہے۔

اگر دنیا کو جنگ، تصادم اور تلخیوں سے پاک کرنا ہو تو بچوں کے جسم و ذہن کی نگہداشت کرنی چاہئے۔ تاکہ جب وہ بالغ ہوں تب ان کی زندگی صحت مند ہو۔ بچے کی صحت کی نگہداشت اس کی پیدائش کے بعد ہی شروع نہیں ہوتی، بلکہ بچے کی خواہش رکھنے والے والدین بذات خود اپنے جسم و ذہن کی مکمل تندرستی کا یقین پہلے سے ہی کر لیں، تاکہ آنے والے بچے کو کوئی بھی جسمانی یا ذہنی مرض والدین سے وراثت میں نہ ملے۔

خاندانی منصوبہ بندی:- اسے تین مرحلوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔

(1) حمل سے قبل (2) دوران حمل اور (3) حمل کے بعد  
(1) حمل سے قبل:-

(i) بچے کی پیدائش کسی حادثے کی وجہ سے نہ ہونی چاہئے بلکہ منصوبے کے تحت ہونا چاہئے اور یہ آج کے دور میں ممکن ہے۔ مغربی ممالک کے لوگوں کو تجربات سے معلوم ہوا ہے کہ منہ سے لی جانے والی حمل روکنے کی گولیاں مُضر اثرات کی حامل ہوتی ہیں۔ اسی لئے وہاں اب ایسی گولیاں استعمال کرنے کی ممانعت کی جاتی ہے۔

(ii) حمل رہنے سے تین ماہ پہلے ہی والدین کو اکیس پریش تھراپی کے تحت اپنا علاج شروع کر دینا چاہئے، تاکہ ان کی صحت اچھی رہے۔ ہارمونس برابر پیدا ہوں اور اگر کوئی عرض ہو تو اس کا خاتمہ ہو جائے۔ یہ علاج خصوصاً ہاتھ اور پاؤں کی کلائی کے ارد گرد پوائنٹ نمبر 11 سے 15 پر کرنا چاہیے۔

(iii) میاں بیوی دونوں کو روزانہ ایک پیالہ سونا، چاندی، تانبا، لوہے کا چھمکا یا ہوا پانی (چار پیالوں میں سے 2 پیالے بنا کر) پینا چاہئے۔

(iv) ماں کو تین سے سات مرتبہ باقاعدگی سے ماہواری آجانے کے بعد ہی حمل اختیار کرنا چاہئے۔ اس طریقہ کار پر عمل کرنے سے بچہ مکمل اعضاء کا حامل اور صحتمند پیدا ہوگا۔ اسے والدین کے جسمانی و ذہنی امراض ہونے کے امکانات کم ہونگے۔ جس جوڑے کو اولاد نہ ہوتی ہو وہ بھی مندرجہ بالا علاج کریں تو صاحب اولاد ہونے کے امکانات میں اضافہ ہو سکتا ہے۔

(2) دوران حمل:- حسب خواہش بیٹایا بیٹی حاصل کرنا:- اس سے پیشتر دی گئی سانس کی مشقوں کا بغور مطالعہ کریں۔ آیور وید کا دعویٰ ہے کہ اگر شادی شدہ جوڑا مندرجہ ذیل ہدایت پر عمل کریں تو حسب خواہش بیٹایا بیٹی حاصل کر سکتا ہے۔

(i) جس دن ماہواری آئے اسے پہلا دن شمار کریں۔

(ii) جب تک ماہواری جاری رہے تب تک صحبت نہ کریں۔

(iii) بیٹے کیلئے:- دہائی کے دن میں یعنی 4, 6, 8, 10 اور 12 یا 14 ویں دن حمل اختیار کریں۔



صحبت کرنے سے قبل شوہر اپنی بائیں کروٹ بیوی کو سامنے کر کے سوئے۔ پندرہ منٹ کے بعد شوہر کے دائیں نتھنے سے سانس چلنے لگے تب ہی ملاپ کریں۔

(iv) بیٹی کیلئے:- اکائی والے دنوں میں یعنی 5, 7, 9, 11, 13 اور 15 ویں دن حمل اختیار کریں، صحبت کرنے سے قبل شوہر اپنی دائیں کروٹ بیوی کو سامنے کر کے سوئے۔ پندرہ منٹ کے بعد شوہر کے بائیں نتھنے سے سانس چلنے لگے تب ہی ملاپ کریں۔

آیور وید میں کہا گیا ہے کہ صحبت دیر سے (دس سے پندرہ دنوں میں) کیا جائے تو حمل ٹھہرنے کے امکانات بڑھتے ہیں اور بچہ بھی زیادہ تندرست بنتا ہے۔

### (3) حمل کے بعد:-

(i) حمل رہنے کے بعد حاملہ عورت کو غذا کا خیال رکھنا چاہئے۔ ہر موسم میں دستیاب پھل کھانے چاہئیں۔ قدرتی کیمیشم ملے اس لئے زیادہ سے زیادہ دودھ پینا اور کیلے کھانے چاہئیں۔ اگر زیادہ دودھ پینا ممکن نہ ہو تو بائیو کیمک دوا کیلکیر یا فوس + کیلکیر یا فوس 12x دن میں 8 سے 12 گولیاں لیں تاکہ ہونے والے بچے کو دانت کے متعلق کوئی تکلیف نہ ہو اور اس کی ہڈیوں کی صحیح طور پر نشوونما ہو۔ چین میں دریافت کیا گیا ہے کہ دوران حمل اگر اس طرح مقوی غذائی جائے تو آنے والے بچے کو ثانی، چاکلیٹ، بسکٹ وغیرہ کھانے کی خواہش کم ہوتی ہے۔

(ii) ہر عورت ایکویو پریشتر تھراپی کے مطابق علاج کرے۔ دونوں ہاتھ پاؤں کی کلائیوں پر (پوائنٹ نمبر 11 تا 15) علاج کرنے سے بچے کی صحیح نشوونما ہوتی ہے۔ یہ علاج باقاعدگی سے کرنے سے حمل ضائع ہو جانے کے امکانات کم ہوں گے۔ اور دوران حمل مرض ہونے کے امکانات بھی کم ہوں گے۔

(iii) دوران حمل ماں کو سونا، چاندی، تانبا، لوہے کا چھمکایا ہوا پانی (چار پیالوں سے دو پیالے بنایا ہوا) پینا چاہئے۔ یہ پانی پینے سے بچے کو پیدائشی اندھا پن، ذہنی نشوونما کا فقدان مسکیولر ڈسٹروفی وغیرہ امراض سے بچایا جاسکے گا۔

(iv) حمل کی صحیح نشوونما کیلئے اور تندرست بچے کی پیدائش کیلئے حاملہ کو روزانہ ہلکی پھلکی ورزش کرنا چاہئے۔ اور کچھ ممکن نہ ہو تو دو تین کلومیٹر چلنا چاہئے۔

(v) بچے کو اخلاق و کردار کی تعلیم رحم مادر میں ہی ملتی ہے۔ لہذا ماں کو چاہئے کہ وہ بے جا تفکرات سے دور رہے، خوش رہے، دینی، فنی اور ادبی کتابوں کا مطالعہ کرے اور سنے، جیسا بچے کو بنانا چاہتی ہے، ویسی خود بننے کی کوشش کرے۔

(vi) شوہر پر بھی لازم ہے کہ ایسے انمول موقع پر نو ماہ کے دوران وہ بیوی کو خوش و خرم رکھے۔ اس کی سرگرمیوں میں دلچسپی لے اور اسکی ہمت افزائی کرے۔

پیدائش کے بعد بچے کی نگہداشت:- صحتمند بچے کی پیدائش سے بہت سے مسائل حل ہو جاتے ہیں۔ زچہ کو مناسب غذا اور آرام مہیا کرنے سے بچے کی متوازن نشوونما ہوتی ہے، اکیو پریش تھراپی کیطابق اس کے پاؤں کے تلوے میں روزانہ 3 سے 4 منٹ تک علاج کیا جائے تو بنا کسی بیماری کے بچے کی بہتر نشوونما ہوتی ہے۔

بچے قدرت کے بہت قریب ہوتے ہیں۔ جس طرح زراعت کیلئے اچھے بیج، مناسب کھاد، پانی اور روشنی کی ضرورت ہوتی ہے اسی طرح بچوں کی نشوونما کیلئے بھی ماں کا پیار، مناسب اور مقوی غذا، سورج کی روشنی، آرام اور کھیل کود کی ضرورت ہوتی ہے۔

مسز "ل" کے تین ماہ کے پوتے کو قے کی شکایت تھی، جسکی وجہ سے بچے کی جسمانی نشوونما ٹھیک طرح سے نہیں ہو پارہی تھی اور وہ وقتاً فوقتاً روتا رہتا تھا۔ انہوں نے اس تھراپی کو اپنایا۔ پاؤں پر واقع سارے پوائنٹس پر مساج کرنے سے بچے کی تکلیف رفع ہو گئی اور دیگر تکلیف کے بغیر اس کی نشوونما صحیح طور پر ہونے لگی۔

ایک دن سے 14 سال کے بچوں کیلئے طریقہ علاج:- ایک دن سے 14 سال کے بچوں کی دیکھ بھال اور حفاظت کیلئے مندرجہ ذیل ہدایات ذہن نشین کر لیں۔

(1) ماں کا دودھ:- بچے کی پیدائش کے بعد ماں بچے کو اپنا دودھ 9 سے 12 مہینے تک پلائے۔ اس



دوران وہ اپنی غذا کا بھی خاص خیال رکھے۔ مناسب مقوی اور ذودہضم غذا لے اور کچھ ممکن نہ ہو تو دونوں وقت گرم اور رتازہ پکا ہوا کھانا کھائے۔ اگر ماں کا دودھ میسر نہ ہو تو بچے کو بکری یا گائے کا دودھ دیا جائے۔ دودھ گرم کرتے وقت اس میں تھوڑا سا پانی اور سوٹھ کا پاؤڈر ملائیں اور بچے کو ہمیشہ نیم گرم دودھ پلائیں۔

(2) دانت:- بچہ جب 7 سے 9 ماہ کا ہو جائے تو اس کے دانت نکلنے لگتے ہیں۔ اس وقت اس کی غذا میں کیلشیم مناسب مقدار میں ملتا رہے، اس کا خیال رکھیں۔ اسکے لئے اسے کیلے اور دودھ دیا جائے۔ اگر ایسا ممکن نہ ہو تو اسے روزانہ دن میں دو وقت کیلکر یا فوس 12 x کی 5 سے 6 گولیاں دیں۔ جس سے دانت کے متعلق کوئی شکایت نہ رہے گی۔

(3) صفائی:- پاکیزگی بچہ کی نگہداشت کیلئے خاص اہم نکتہ ہے۔ بچہ جب بھی پیشاب یا دست کرے تب فوراً اسکے کپڑے بدل دیں اور گیلے کپڑے سے وہ حصہ برابر صاف کر کے خشک تولیے یا نیپکن سے پونچھ ڈالیں۔ بچے کے کپڑے اُبال کر دھوئیں یا اس میں ڈیٹول جیسی جراثیم کش دواملا کر کچھ دیر کیلئے بھگوئیں اور پھر دھو ڈالیں۔

(4) نیند:- اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ بارہ ماہ تک بچے کو اچھی نیند ملتی رہے۔ اگر بچے کو اچھی نیند اور مناسب غذا (ذائد نہیں) ملتی رہے تو مرض کے خلاف آدھی جنگ جیتی جاسکتی ہے۔

(5) پانی:- اکثر متعدی امراض پانی کے ذریعے ہی پھیلتے ہیں۔ لہذا بچے کو اُبلا ہوا پانی ہی دیں۔ ہر اسکول میں بچوں کو اُبلا ہوا صاف کیا ہوا پانی ملے، اس کا انتظام ہونا چاہئے۔

(6) غسل اور صابن:- تیل کی مالش کرنے کے بعد بچے کو روزانہ نیم گرم پانی سے نہلائیں۔ صابن کا استعمال کم ہی کریں۔ اس کی بجائے دودھ کی بالائی میں چنے کا آٹا ملا کر پیسٹ جیسا بنا کر بچے کے جسم پر مالش کر کے نہلائیں۔ صابن کے زیادہ استعمال سے بچے کی نازک جلد خوبصورت بننے کی بجائے خراب ہوتی ہے۔

(7) ہوا اور دھوپ:- درخت و پودوں کی طرح بچے کی نشوونما میں بھی ہوا اور دھوپ اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ بچہ تین ماہ کا ہو جائے پھر تیل مالش کر کے بچے کو 10 سے 15 منٹ تک دھوپ میں



رہیں۔ طلوع آفتاب سے 90 منٹ کے بعد لی دھوپ اس کے لئے موزوں ہے نیز بچے کو روزانہ کھلی ہوا میں لے جائیں۔ جب وہ کھڑا ہونا سیکھ جائے، تو پھر روزانہ 45 سے 60 منٹ اسے گھر سے باہر کھیلنے دیں۔ غذا، آرام اور کھیل بچے کی بہتر نشوونما کیلئے انتہائی اہم ہیں۔

(8) شکر:۔ آج کل شکر، چینی کا استعمال بے حد بڑھ گیا ہے۔ لیکن بچہ بارہ ماہ کا ہونے تک اسے شکر نہ دیں۔ اس کے بعد بھی کچی شکر کا استعمال نہ کریں۔ مصری استعمال کریں۔ شکر دینی ہو تو دودھ یا پانی اُبالنے سے قبل اس میں شکر ڈال دیں۔ بعد میں نہ ملائیں۔ ایسا کرینگے تو بچہ کو سردی، بلغم ہونے کے امکانات کم ہو جائینگے۔ جہاں تک ممکن ہو گڑ کا ہی استعمال کریں۔

(9) مشروبات، آئس کریم اور چاکلیٹ:۔ سخت ہدایات کے باوجود والدین بچوں کو ان چیزوں سے روک نہیں سکتے۔ ان چیزوں کے مضر اثرات کم کرنے کیلئے بچے میں روزانہ دو تین وقت نیم گرم پانی پینے کی عادت ڈالیں۔ ایک آدھ مرتبہ سو درشن قسم کی کڑواہٹ بھی پلائیں۔ تاکہ پیٹ میں کیڑے پیدا نہ ہوں۔

(10) دست، پیشاب:۔ غذا ہضم ہونے کے بعد بچے کو دست اور پیشاب صاف آئے یہ ضروری ہے۔ اگر بچے کو پتلے دست یا بد ہضمی کے دست ہوں تو اس کے دودھ و دیگر غذائیں کم کر دیں۔ یہی سب سے آسان طریقہ اور اچھا علاج ہے۔ دودھ پلانے کی بجائے دودھ اباتے وقت اس میں لیموں کے قطرے ڈالیں۔ اس سے دودھ پھٹ جائیگا۔ اس پانی میں حسب ضرورت تھوری سی پسلی ہوئی شکر اور لیموں ملا کر بچے کو پلائیں۔ سالن یا کھانے میں پنیر استعمال کیا جاسکتا ہے۔ بچے کو ایک دو بار نیم گرم پانی پھلوں کا جوس یا پھل دیں۔ اس طرح جسم خود ہی وہ شکایت دور کرے گا۔

کوئی بچہ آدھے یا ایک دن کے فاقہ سے مر نہیں جاتا بلکہ بہت زیادہ کھانے سے ہی اس کی قوت ہاضمہ متاثر ہوتی ہے۔ پھیپھڑوں میں بلغم بھر جاتا ہے اور امراض ہونے کے امکانات پیدا ہوتے ہیں۔

(11) علاج:۔ بچے کی دونوں ہتھیلیوں یا پاؤں کے تلوؤں میں روزانہ 3 سے 4 منٹ علاج



کریں۔ اس طرح سے مرض ہونے کا امکان کم ہو جائیگا۔ اور اس کی متوازن ذہنی و جسمانی نشوونما ہوگی۔  
بچہ جب پورے پانچ سال کا ہو جائے اس کے بعد اسے روزانہ 4 سے 5 منٹ یہ علاج بذات خود  
کرنے کی عادت ڈالیں تاکہ تاحیات وہ یہ علاج کرتا رہے۔

یہ علاج کرتے وقت اگر کوئی مرض یا تکلیف ہوگی تو بچہ کو متعلقہ پوائنٹ پر درد ہوگا۔ اس طرح  
مرض کا پتہ چلتا ہے اور اس کا علاج کیا جاسکتا ہے۔ اگر کچھ سمجھ نہ آئے تو یکے بعد دیگرے تمام ہی  
ہوائنٹ پر دباؤ ڈالیں۔ اس طرح بچے کی مناسب نگہداشت کی جائے اور بچہ کو مندرجہ ذیل ہدایات کے  
مطابق غذائی جائے تو اسے کسی بھی قسم کا موذی مرض ہونے کے امکانات نہ رہیں گے۔

(12) باب نمبر 9 میں تحریر کردہ پیدائشی برج کے مطابق بائیو کیمک دوا دیکر نمکیات کی کمی دور کریں۔  
بچوں کی غذا:-

ایک دن سے تین ماہ تک:- ماں کا دودھ اگر میسر نہ ہو تو بکری کا دودھ اور اگر وہ بھی نہ ملے تو گائے کا دودھ۔  
4 ماہ سے 9 ماہ تک:- ماں کا دودھ یا دودھ نیز موسم میں ملنے والے پھلوں کا رس اور اچھی طرح  
پکائے ہوئے (ممکن ہو تو چھاچھ میں پکے ہوئے) چاول کیلوں کے ساتھ گھونٹ کر  
(Meshed Rice Banana) دیں۔

10 ماہ سے 15 ماہ تک:- دودھ، موسم کے پھل (خاص طور پر کیلے) پکے ہوئے چاول، کھجڑی،  
آلو، روٹی اور بچہ جو چبا سکے وہ سب کچھ۔

16 ماہ سے 15 سال تک:- دودھ، موسم کے پھل، ہر قسم کی عام غذا، خاص طور پر کچی اور پکی ہوئی  
سبزیاں، پروٹین والی خوراک، گیہوں، مونگ، چنے وغیرہ اگایا ہوا نانج، مونگ پھلی، تل، گڑ وغیرہ۔  
چھوٹے بچے اپنی تکلیف بیان نہیں کر سکتے۔ اس لئے فوری اور مناسب علاج کیلئے یہ طریقہ  
بہت ہی کارآمد ہے۔ اس طریقے سے علاج کے ساتھ بائیو کیمک دوائیں بھی دی جائیں تو فوری اور  
حیرت انگیز نتائج حاصل ہونگے۔

اگر کچھ عام تکلیف جیسا محسوس ہو تو بلا ہچکچاہٹ اکیو پریشر طریقہ علاج کے مطابق علاج

کریں۔ دودھ اور خوراک کی مقدار کم کر دیں۔ نیم گرم پانی زیادہ پلائیں۔ بچوں کو پھلوں کا رس اور پھلوں پر رکھیں۔ 48 گھنٹوں میں ہی بچہ صحتمند اور ہنستا کھیلتا نظر آئے گا۔

## باب نمبر ۱۱

### عورتوں کے امراض (امراض نسواں)

جنسی اور ذہنی رجحانات میں فرق کی وجہ سے عورتیں مردوں سے مختلف ہوتی ہیں۔ علاوہ ازیں قدرت نے انہیں ماں بننے کی عظیم ذمہ داری عطا کی ہے، اس لئے عورتوں کا صرف صحتمند رہنا ہی کافی نہیں ہے وہ سکھی اور خوش رہے یہ بھی اہم ہے۔ انہیں بچوں کی نگہداشت اور امور خانہ داری کی خصوصی تعلیم دی جانی چاہئے۔ صحتمند خواتین ملک کا انمول سرمایہ ہیں۔ اس کیلئے انہیں صحتمند رہنے کے اصول بھی سکھانے چاہئیں۔ خاص طور پر ایکویپریشز کا طریقہ سیکھنے سے عورتوں کو بچہ فائدہ ہوگا۔ خواتین کے نازک اعصاب کو تحفظ فراہم کرنے اور انہیں ہسٹریا، خوف، ذہنی انتشار اور ذہنی امراض سے بچانے کیلئے اس تھراپی کا علاج بچہ کارآمد ہے۔ ان کا چھ سات سال کی عمر سے ہی روزانہ نروس ٹینشن کے خلاف اور رطوبتی غدود پر علاج کرنا ضروری ہے۔ اس طرح انہیں ماہواری کے متعلق کوئی شکایت نہ رہیگی اور ان کے جسم و ذہن کی مناسب نشوونما ہوگی۔

ماہواری کی تکلیف :- عورتوں کو خاص طور پر ماہواری کے متعلق شکایات رہتی ہیں۔ جلدی، تکلیف دہ، کم یا زیادہ آنا یا دوران ایام کمر میں درد وغیرہ امراض کیلئے پوائنٹ نمبر 11 سے 15 کے علاوہ تمام رطوبتی غدود پر علاج کرنے سے حیرت انگیز نتائج برآمد ہونگے۔ یہ علاج دونوں کلائیوں کے دونوں طرف واقع پوائنٹ دبا کر یا مساج کر کے کیا جاسکتا ہے۔ اس طرح باقاعدہ علاج جاری رکھنے سے 2 سے 3 ماہ میں ہی ایام باقاعدہ ہو جائینگے اور اس سے وابستہ تمام شکایات رفع ہو جائینگیں۔

ڈاکٹر ”ک“ کی رپورٹ کے مطابق مس ”ٹ“ کو ایام کم اور نہایت تکلیف کیساتھ آتے تھے۔ جبکہ مسز ”ی“ کو زیادہ خون آتا تھا۔ ان دونوں صورتوں میں دونوں کلائیوں پر پوائنٹ





شکل نمبر: ۷۱

11 سے 15 پر علاج کرنے سے شکایات رفع ہو گئیں اور اس کے بعد دوبارہ نہیں ہوئی۔ اس طرح بے شمار کیسوں میں اس علاج سے فائدہ ہوا ہے۔

زیادہ ماہواری:- اس قسم کی تکلیف کی صورت میں دونوں پاؤں کے انگوٹھوں کی جڑوں میں تین سے پانچ منٹ کیلئے ربڑ بینڈ باندھیں۔ اگر ضرورت محسوس ہو تو 15-20 منٹ کے بعد تین سے پانچ منٹ کیلئے دوبارہ ربڑ بینڈ باندھیں (ملاحظہ کریں شکل نمبر 71)۔

لیوکوریا:- اس مرض میں اندام نہانی سے سفید پانی آتا رہتا ہے۔ اس کے لئے پوائنٹ نمبر 11 سے 15 پر دباؤ ڈالنے والا علاج کامیاب ثابت ہوا ہے۔ اس کے ساتھ دو گلاس میں سے ایک گلاس بنایا ہوا

سونا، چاندی، تانبے کا پانی پییں اور خون کی کمی کیلئے تجویز کردہ دوائیں لیں۔ اس کے علاوہ شکل نمبر 80 میں دکھائے گئے طریقے کے مطابق دن میں دوبار 5 سے 10 منٹ ربڑ کی گیند پر بیٹھیں۔

مسز ”ب“ کو سات سالوں سے لیوکوریا کی شکایت تھی۔ بہت علاج کروائے مگر کوئی فائدہ نہ ہوا۔ لیکن اکیو پریشر علاج صرف تین مرتبہ ہی کرنے سے ان کی 70% شکایت رفع ہو گئی اور 20 روز کے علاج کے بعد انہیں اس موذی مرض سے نجات ملی۔

ایام کے اختتام سے قبل کی صورت (مینوپوز):- 40 سال کے بعد جو خواتین زیادہ کام کاج نہیں کرتیں اور خاندان کی بہت زیادہ فکر بھی کرتی رہتی ہیں۔ زیادہ جذباتی ہوتی ہیں۔ انہیں اس عرصے میں ایام وغیرہ کے متعلق کئی شکایات ہوتی ہیں۔

خاص طور پر پوائنٹ نمبر 11 سے 15 پر اور تمام پوائنٹ پر باقاعدہ علاج کرنے سے اور

اعصابی تناؤ کا علاج کرنے سے مینوپوز کے متعلق شکایات کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔ ماہواری جاری رہنے کی معیاد بڑھ جاتی ہے اور ازدواجی زندگی میں زیادہ دلچسپی پیدا ہوتی ہے۔ زندگی پر مسرت ہو جاتی ہے۔ لہذا 40 سال کے بعد ہر ایک عورت کو ایکسپریس تھراپی اپنا کر روزانہ علاج کرنا چاہئے۔ اس طرح اس عرصے میں ہونیوالے امراض سے بخوبی نجات مل جائیگی۔ پوائنٹ نمبر 11 سے 15 پر باقاعدہ علاج کرنے سے سرد روی اور خوف کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔ بچہ پیدا کرنے کی خواہش ہو تو حمل ٹھہرنے سے تین چار ماہ قبل میاں بیوی کو اس علاج پر عمل کرنا چاہئے۔ تاکہ آئیو الے بچے کو موروثی امراض ہونے کے امکانات کم ہو جائیں۔ جس جوڑے کو اولاد نہ ہوتی ہو ان کے اولاد ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

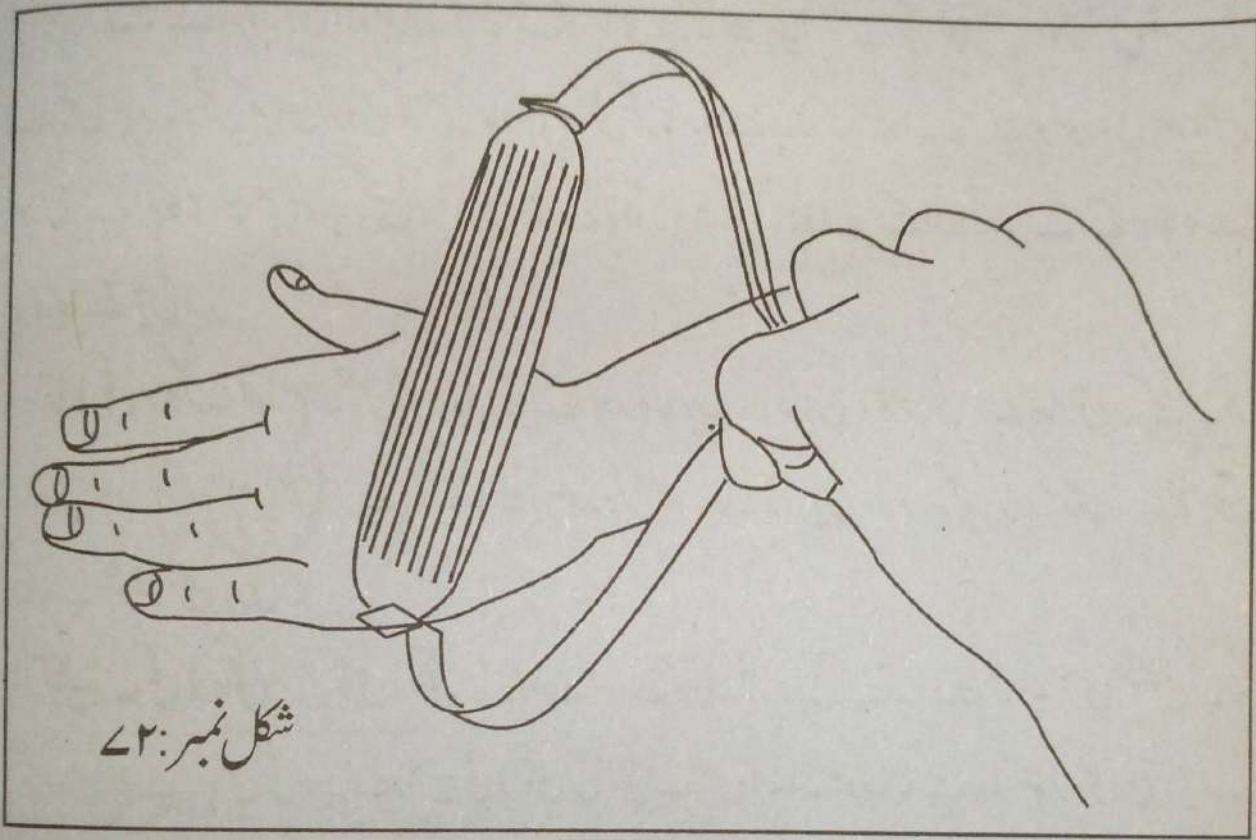
اسقاط کی روک تھام:- حمل ٹھہر جانے کے بعد مندرجہ بالا علاج باقاعدگی سے جاری رکھنے سے اسقاط اور دیگر امراض کے امکانات معدوم ہو جاتے ہیں اور رحم مادر میں بچے کی مناسب نشوونما بھی ہوگی۔

بلا تکلیف کی زچگی:- پہلی زچگی کے وقت عورت کو بید فکر ہوتی ہے۔ اسے شدید ذہنی کشمکش سے گزرنا پڑتا ہے۔ اس کی وجہ سے اس کی زچگی کی تکلیف میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اکثر زچگی کی تکلیف طویل ہو جانے سے یا شدید درد کی وجہ سے آئیو الے بچے کو جسمانی اور ذہنی صدمہ پہنچتا ہے اور وہ مستقبل کے امراض کا سبب بنتا ہے۔ علاوہ ازیں چمٹے (Forceps) کے استعمال یا آپریشن کے ذریعے زچگی کروانے سے بچے کے جسم کو اور ماں کو نقصان پہنچنے کا اندیشہ رہتا ہے۔ لہذا زچگی ممکن حد تک جلدی اور بلا تکلیف ہو یہ انتہائی ضروری ہے۔ زچگی کے وقت ماں کو زچہ خانے میں داخل کرنے کے بعد مندرجہ ذیل طریقے سے علاج کرنے سے 20 سے 30 منٹ میں بلا تکلیف بچے کی پیدائش ہوگی۔

بلا تکلیف زچگی کا طریقہ:- شکل نمبر 72 میں دکھائی گئی لکڑی کی پلی (جو پا پڑ بیلنے کے بیلن میں سے بنائی جاسکتی ہے) یا پلاسٹک کا رولر اور اگر وہ نہ ملے تو پا پڑ بیلنے کے بیلن سے زور دے کر دونوں

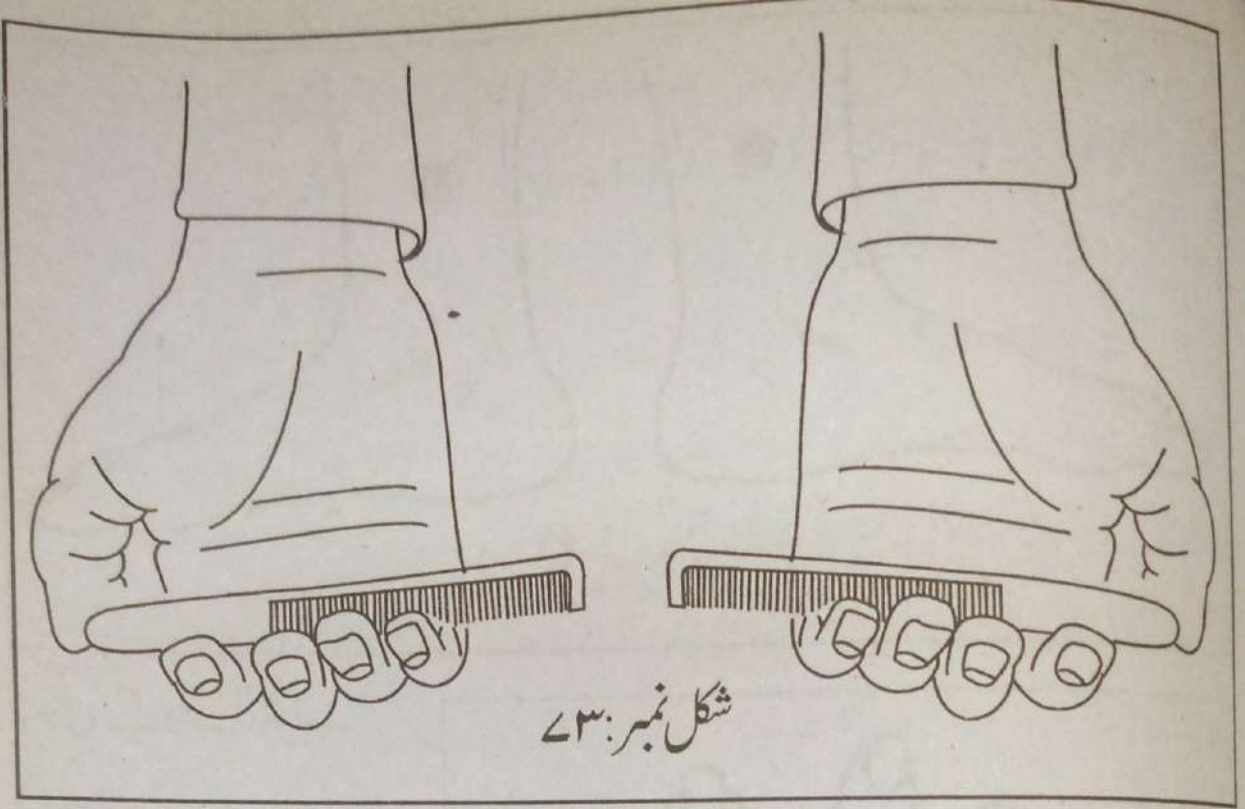


ہتھیلیوں کے پچھلے حصے پر کہنی تک 10 سے 12 منٹ رگڑیں۔ اگر ایسا نہ ہو سکے تو دھات (ایلو مینیم) کے دو کنگھے لیں۔ دونوں ہتھیلیوں کے عقبی حصے یا پاؤں کے تلوے کے اوپری حصے ناخن سے کلائی تک 5 سے 8 منٹ تک اس کنگھے سے مساج کریں۔ کھجائیں۔ ایسا کرنے سے اگر وہ حصہ ایک دم سرخ ہو جائے تو پریشان نہ ہوں۔ (ملاحظہ کریں شکل نمبر 72)



پھر جیسا کہ شکل نمبر 73 میں دکھایا گیا ہے کہ دو کنگھے لیکر زچہ سے کہیں کہ وہ چاروں انگلیوں اور ہتھیلی کے اوپری حصے کے درمیان دونوں ہاتھوں میں اسے برابر دبائے اور برابر میں انگوٹھوں سے بھی دباؤ ڈالے۔ اس طرح دو منٹ دباؤ ڈالیں اور بند کر دیں۔ بچے کی پیدائش ہونے تک یہ عمل جاری رکھیں۔ دیگر تمام حیثیت سے صورتحال معمول پر ہوگی تو 20 سے 30 منٹ میں ہی زچگی ہو جائیگی اور زچہ کو تھکن بھی محسوس نہ ہوگی۔

اس دوران زچہ سے کہیں کہ وہ اپنی زبان ہو سکے اتنی باہر نکالے۔ پھر چمچے کی ڈنڈی سے زبان کے پچھلے حصے میں (دانتوں کے پچھلے حصے میں) ایک منٹ تک مسلسل دبائے رکھے۔ تین منٹ



شکل نمبر: ۷۳

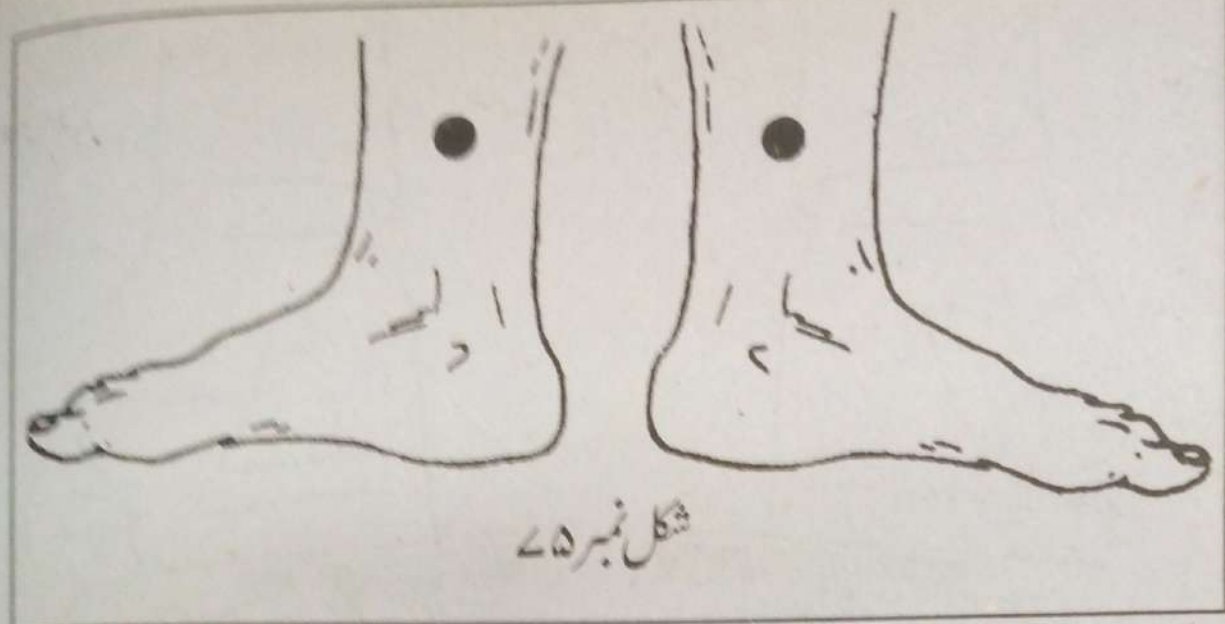
کے بعد اس عمل کو دوبارہ  
دہرائیں، زچگی جلد اور بلا  
تکلیف ہو جائیگی (ملاحظہ  
کریں شکل نمبر 74)۔

ممبئی کی ایک  
خاتون سماجی کارکن کہتی ہیں کہ  
انکے ایک عزیز کی بیٹی کو مندرجہ  
بالا طریقہ اپنانے کے بعد  
صرف 25 منٹ میں زچگی  
ہو گئی تھی۔



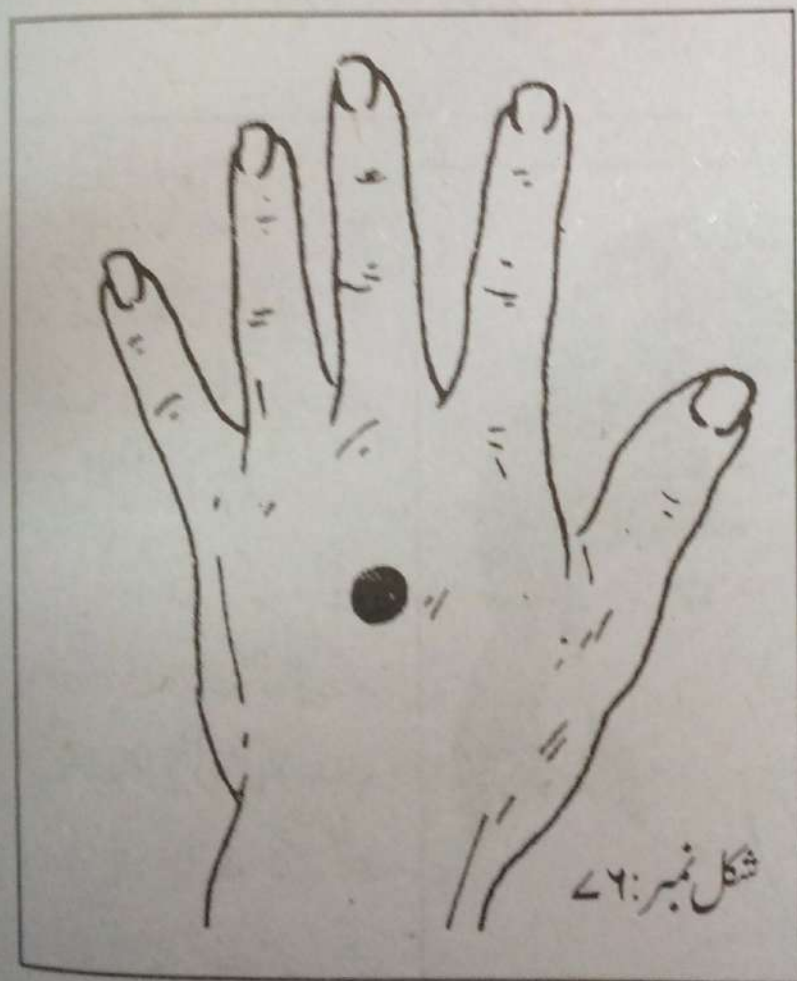
شکل نمبر: ۷۴





زچگی کے وقت تکلیف  
(دردِ زہ) :-

شکل نمبر 75 میں دکھایا گیا ہے، اس طرح دونوں پاؤں کے اندرونی حصے میں ٹخنے سے اوپر 2 منٹ تک زور سے دباؤ ڈالیں۔ پھر تھوڑی دیر رک جائیں۔ پھر اسی طرح دوبارہ دباؤ ڈالیں اور بچے کی پیدائش ہونے تک اس عمل کو بار بار دہراتے رہیں۔



پستانوں میں درد :- بچے کی پیدائش کے بعد اگر کسی وجہ سے ماں بچے کو اپنا دودھ نہ پلا سکے تو اس کے پستانوں میں دودھ بھر جاتا ہے اور وہاں شدید درد ہوتا ہے۔ اس درد سے فوری نجات کیلئے ہتھیلی کے پیچھے درمیانی حصے میں شکل نمبر 76 کے مطابق واقع پوائنٹ پر 4 سے 5 منٹ تک علاج کریں۔ اگر

ضرورت محسوس ہو تو بار بار یہ علاج کریں۔ اس کے بہت حیرت انگیز نتائج آتے ہیں۔

زچگی کے بعد بدن کا پھولنا:۔ زچگی کے بعد یا بچے کی پیدائش رکوانے کے بعد جنسی غدود کو نقصان پہنچے تو یہ غدود صحیح طور پر کام نہیں کر پاتے۔ لہذا جسم پھولنے لگتا ہے اور وزن بڑھتا ہے۔ اس کے علاج کیلئے پوائنٹ 11 سے 15 پر دباؤ ڈالیں۔ یہ علاج باقاعدگی سے کرنے پر جسم سڈول رہیگا، مزاج بہتر رہیگا، بچے کیلئے مناسب مقدار میں دودھ پیدا ہوگا اور ذہن پر سکون رہیگا۔ اس طرح بچے کی پرورش کی اضافی ذمہ داری سے بخوبی نمٹا جاسکے گا۔

اسنمیا (خون کی کمی):۔ یہ مرض عورتوں میں عموماً دیکھا گیا ہے۔ انہیں پوائنٹ 37 پر علاج کرنا چاہئے۔ غذا میں دو وقت مشروب صحت لینے سے بہت بہتر نتائج برآمد ہو سکتے ہیں۔

بہت زیادہ خون کی کمی میں مندرجہ ذیل بائیو کیمک دوائیں برابر مقدار میں ملا کر، پاؤڈر ہو تو

10 سے 15 گرین (ایک گرام) اور گولی ہو تو 8 گولیاں دن میں دو مرتبہ دیں۔

کیلکیر یا فوس 12 X 1/2 اونس کیلکیر فلور 12 X 1/2 اونس

فیرم فوس 12 X 1/2 اونس کالی میور 12 X 1/2 اونس

نیٹرم فوس 12 X 1/2 اونس

یہ بائیو کیمک ادویات 30 سے 60 دن تک لینے سے اسنمیا کی شکایت رفع ہو جائیگی۔

بال گرنا یا قبل از وقت سفید ہونا:۔ خواتین میں یہ شکایات عام پائی جاتی ہیں۔ اس کے علاج

کیلئے دونوں ہاتھوں کی آٹھ انگلیوں کے ناخن ایک دوسرے کے سامنے رکھ کر روزانہ صبح و شام 10 سے

15 منٹ رگڑیں (ملاحظہ کریں شکل نمبر 77)۔ زیادہ بہتر نتائج کیلئے صبح اٹھ کر پانچ منٹ اور سونے

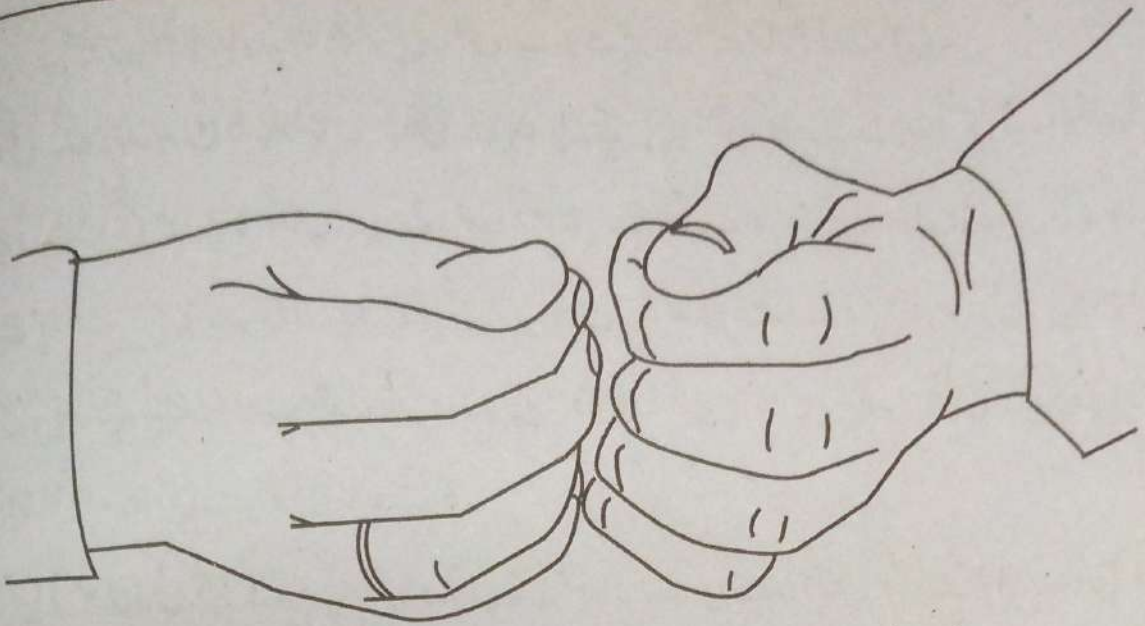
سے قبل پانچ منٹ تک ناخنوں کو رگڑیں۔ اسکے علاوہ پوائنٹ 8 اور 11 سے 15 پر علاج

کریں۔ پت کی زیادتی کا بھی علاج کریں۔

جب ایک بال بھی سفید نظر آئے تو فوراً مندرجہ بالا آٹھ انگلیوں کے ناخنوں کو ایک دوسرے

کے سامنے رگڑنا شروع کر دیں۔ اس طرح طویل عرصے تک بال سیاہ رہینگے۔





شکل نمبر: ۷۷ آٹھ انگلیوں کے ناخنوں کو رگڑنے کا طریقہ

روزانہ تمام پوائنٹ پر (خاص طور پر رطوبتی غدود کے پوائنٹ پر) باقاعدگی سے علاج کرنے سے جسم میں تمام دھاتوں کا توازن برقرار رہیگا۔ اور بسیار خوری یا دیگر کوئی بری عادت ترک کرنے کا حوصلہ ملتا ہے۔ جس کے نتیجے میں جسم میں چربی بڑھنے کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔

کیل مہا سے ہونا:۔ ماہواری میں کمی اور بے قاعدگی اور جسم میں اضافی حرارت کی وجہ سے کیل مہا سے نکلتے ہیں۔ پوائنٹ نمبر 11 سے 15 پر علاج کریں اور باب 18 میں درج گرمی دور کرنے کا علاج کریں۔ یہ علاج باقاعدگی سے کرنے سے خواتین صحتمند اور سڈول رہیں گی۔ ذہنی سکون رہیگا، ازدواجی زندگی میں دلچسپی بڑھیگی، دواؤں اور کاسمیٹکس کے اخراجات کم ہو جائیں گے، زندگی خوشگوار ہوگی اور اپنے گھر کو ایک مثالی گھر بنایا جاسکتا ہے۔

## باب نمبر ۱۲

### مردانہ امراض

جنسی گڑبڑ کی وجہ سے بچوں کی نشوونما صحیح طور پر نہیں ہو پاتی۔ اس کا پتہ بارہ چودہ سال کی عمر

میں جا کر لگتا ہے۔ ہر ایک بچے کو اپنے جنسی اعضاء کے متعلق مناسب معلومات دینی چاہئے۔ تاکہ 10 سال سے 21 سال کے دوران جسم میں رونما ہونے والی تبدیلیوں کو بخوبی سمجھ سکے اور اپنے آپ کو قابو میں رکھ سکے۔ اس ضمن میں ایکوپریشر کا طریقہ نہایت اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اگر بچے کو چھ سات سال کی عمر سے ہی یہ علاج بذات خود کرنا سکھا دیا جائے تو وہ بالغ ہو کر مشمت زنی، مادہ منویہ کی خرابی، احتلام اور اس سے پیدا ہونے والی ذہنی کمزوری، گمراہی وغیرہ جنسی مسائل سے بچ سکتا ہے۔ لہذا زیر پرورش بچوں کو یہ طریقہ خاص طور پر سکھانا چاہئے۔

ایسے کئی نوجوان ہیں جو خاموشی سے اس قسم کی تکالیف برداشت کر رہے ہوتے ہیں۔ ان کا اظہار کر کے علاج نہیں کروا سکتے۔ وہ اس طریقہ علاج سے خود اپنا علاج کر سکتے ہیں اور کھوئی ہوئی خود اعتمادی دوبارہ حاصل کر سکتے ہیں۔ انہیں صرف 11 سے 15 نمبر کے پوائنٹس اور رطوبتی غدود کے پوائنٹس پر علاج کرنا چاہئے۔ جو نوجوان صحتمند ہیں ان کے لئے بھی یہ طریقہ مفید ہے اور وہ بھی جنسی تکالیف سے بچ سکتے ہیں۔ جسم کا بیحد قیمتی مادہ منویہ ضائع کرنے کیلئے نہیں ہوتا۔

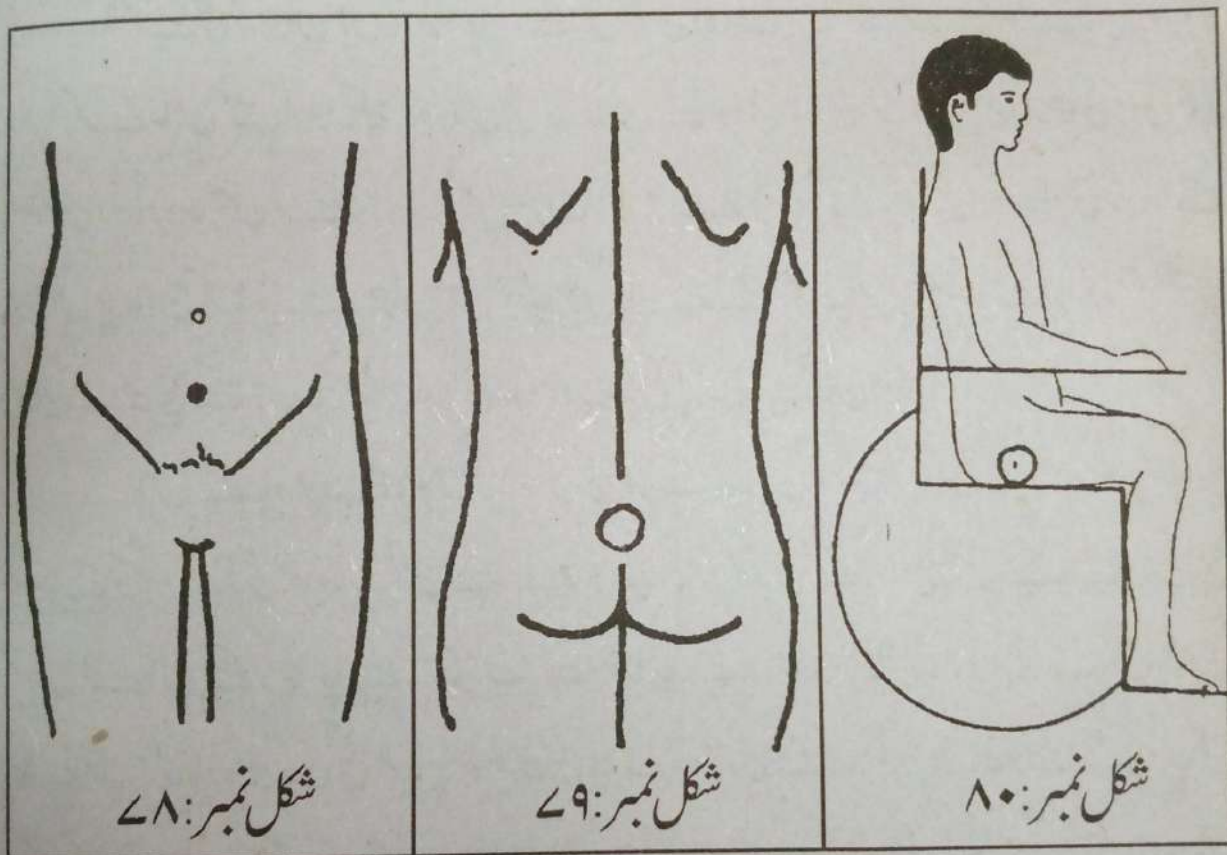
اس کے باوجود 17-18 سال کی عمر کے بعد کبھی احتلام ہو جائے، مادہ منویہ خارج ہو جائے تو گھبرانے کی ضرورت نہیں ہے۔ کچے مٹی کے برتن کو گرمی کے ذریعے مکمل پکنے دیتے ہیں اسی طرح اسے بھی پکنے دینا چاہئے۔ حفاظت سے رکھنا چاہئے۔ چوبیس سال یا زائد عمر تک یعنی شادی ہونے تک اگر مادہ منویہ کی صحیح طور پر حفاظت کی جائے تو شادی کے بعد پیدا ہونے والے جنسی مسائل کی روک تھام کی جاسکتی ہے۔ مکمل پکا ہوا مادہ منویہ جوش سے بھر پور تندرستی کی بنیاد ہے۔ جنہیں روحانی دنیا میں آگے بڑھنا ہوان کے لئے بھی یہی مناسب بنیاد ہے۔

اسکے علاوہ کم یا زیادہ خواہش، عدم اطمینان وغیرہ ہر ایک قسم کے جنسی مسائل میں ہارمونز کے علاج کی ضرورت ہوتی ہے، اسکے لئے خسیوں پر ایکوپریشر طریقہ علاج بیحد مفید ثابت ہوا ہے۔ خواہش کی کمی، عدم اطمینان اور نامردی کیلئے:۔ مندرجہ بالا طریقے سے پوائنٹ 11 سے 15 پر علاج کریں۔ اس کے علاوہ مندرجہ ذیل شکلوں میں دکھائے گئے پوائنٹس پر علاج کریں۔ روحانی راہ



پر چلنے والے کو اگر بیہودہ برے خواب دکھائی دیتے ہوں اور مادہ منویہ خارج ہو جاتا ہو، انہیں پوائنٹ 11 سے 15 پر علاج لینا چاہئے اور جنسی خواہش کو روکنے کیلئے شکل نمبر 78، 79 اور 80 میں دکھائے گئے طریقوں پر عمل کریں۔

40-50 سال کی عمر کے بعد اس علاج سے جسم کی حرارت برقرار رہتی ہے۔ پروسٹیٹ غدود اور اس کے ذریعے ہرنیا کو قابو میں رکھا جاسکتا ہے۔ بڑھاپا، کمزوری، بے خوابی اور مردوں میں آنے والے مینوپوز کو ایکوپریشن کا علاج قابو میں رکھتا ہے۔



جنسی خواہش کو کس طرح قابو میں رکھیں:- ڈیڑھ سے دو انچ کی ربڑ کی گیند، ٹینس گیند لیں۔ جب پا جامہ یا لہنگا کی طرح ڈھیلا لباس پہنا ہوا ہو تب مقعد اور عضو تناسل کے درمیان کے حصے کے نیچے یہ گیند آجائے اس طرح بیٹھیں۔ اس طرح صبح و شام پانچ سے دس منٹ بیٹھیں۔ یہ عمل خواتین بھی کر سکتی ہیں۔ خاص طور پر لیکوریا جیسے امراض میں یہ عمل بیحد مفید و کارآمد ہے (ملاحظہ کریں شکل نمبر 80)۔

مادہ منویہ میں اضافہ کیلئے: (1) صبر و تحمل رکھیں۔ (2) مندرجہ بالا علاج کے ذریعے قابو حاصل کریں۔ (3) 4 پیالوں میں سے دو پیالے کیا ہوا سونا، چاندی، تانبے کا پانی روزانہ پیئیں۔ (4) ایک انجیر اور ایک چھوارہ لیں۔ اس کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے شام کو ایک کپ پانی میں بھگو دیں۔ دوسرے دن صبح کپ کا پانی پی لیں۔ پھر انجیر اور چھوارے کے ٹکڑے اچھی طرح چبا کر کھا جائیں۔ اوپر سے مصری اور الائچی ملا ہوا نیم گرم دودھ پی لیں۔ یہ علاج دو سے تین ماہ کریں۔

**حمل ٹھہرانا:** تین سے پندرہ سال کی ازدواجی زندگی کے بعد بھی اولاد نہ ہوتی ہو ایسے 75% جوڑوں کے معاملات کی جانچ پڑتال سے معلوم ہوا ہے کہ خامی شوہر میں ہی ہوتی ہے۔ مندرجہ بالا علاج بہت کامیاب ثابت ہوتا ہے۔ مندرجہ بالا علاج میاں بیوی دونوں کر سکتے ہیں۔ اس علاج سے مادہ منویہ میں اضافہ ہوتا ہے، ہارمونز کا توازن برقرار رہتا ہے اور حمل ٹھہرنے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

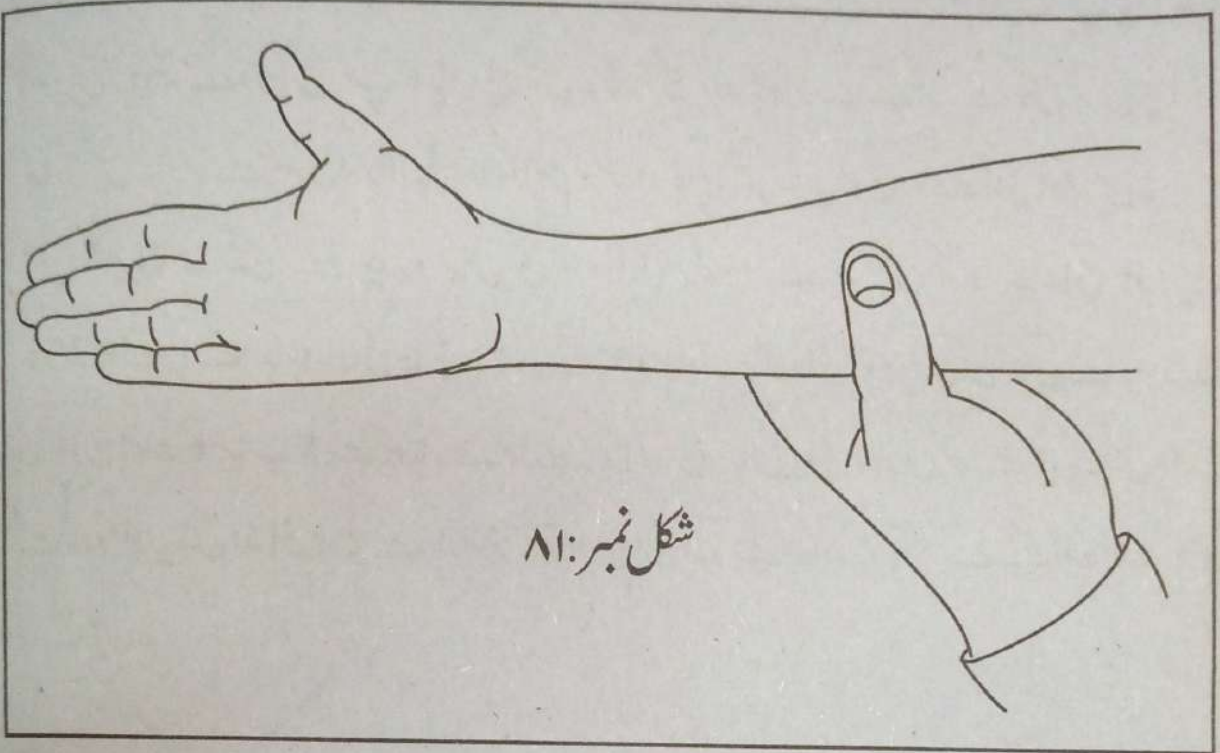
## باب نمبر ۱۳

### بڑھاپا روک کر سدا جوان رہیں

**جوانی بحال رکھنے کا طریقہ:** ہر مرد و عورت کیلئے یہ طریقہ علاج بیکار مفید ہے۔ موت یقینی ہے۔ اس کے باوجود آخری سانس تک بہتر تندرستی برقرار رکھنا سب کو پسند ہے۔ حیاتیاتی قوت کی رو دائیں ہاتھ سے باہر نکلتی ہے۔ اسے قابو میں رکھنے والا پوائنٹ دائیں ہاتھ کی کہنی اور کلائی کے درمیان ایک انچ کے دائرے میں واقع ہے۔ اس دائرے پر روزانہ صرف دو منٹ دباؤ ڈالنے سے قوت حیات کا بے جا ضیاع روکا جاسکتا ہے۔ ایک سو پیریشر کے دباؤ کی طرح ہی یہ دباؤ باری باری دینا ہے۔ اس طرح کرنے سے طویل عرصے تک جوانی برقرار رہیگی اور بڑھاپا اور اس کی وجہ سے ہونے والے مرض سے بچاؤ ہو گا۔ یہ علاج 40 سال کی عمر کے بعد کرنا خاص انتہائی ضروری ہے۔ 40-45 سال کی عمر کے بعد ہر مرد و عورت کو یہ طریقہ علاج اپنانا چاہئے (ملاحظہ کریں شکل نمبر 81)۔



بالغ بوڑھوں کو بھی اس طرح علاج کرنے سے بچہ فائدہ محسوس ہوگا۔ قوت حیات بڑھتی ہوئی محسوس ہوگی اور تھکاوٹ کم لگے گی۔



شکل نمبر: ۸۱

**منصوبہ بندی :-** اب جبکہ بڑھاپے کی روک تھام کر کے جوانی برقرار رکھنے کا طریقہ سیکھ لیا ہے تو پھر اس امر کی منصوبہ بندی کریں کہ ریٹائرمنٹ کے بعد آپ کیا کریں گے۔ اپنی خواہش کے مطابق سرگرمی بڑھائیں۔ شوق (Hobby) میں وقت گزاریں۔ میاں بیوی کو ایک دوسرے کی خواہش کی تکمیل کرنی چاہئے۔ زیادہ مطالعہ، تحریر، فنون لطیفہ، مصوری، موسیقی، باغبانی، سماجی خدمات وغیرہ میں زیادہ دلچسپی لیں۔ سفر کریں، دنیا دیکھیں، زیادہ لوگوں سے ملیں اور ان سے قریبی تعلقات استوار کریں۔

اب تک کی تمام سرگرمیاں آپ کی اپنی ذات کیلئے تھیں۔ اب دوسروں کی فلاح و بہبود میں دلچسپی لیں۔ اس سے آپ کی زندگی میں مسرتوں کی نئی نئی راہیں کھلیں گی۔ خواہشات کم کریں۔ دوسروں کی خواہشات کی تکمیل کرنے کی کوشش کریں۔

**غذا :-** غذا حتی الامکان کم کریں۔ غذا میں سبزیوں، پھلوں کا جوس، سلاد، پھل اور دہی حتی الامکان

بڑھائیں۔ ایسی غذا آسانی سے ہضم ہوگی اور ضروری قوت حیات فراہم کرے گی۔ آپ بہت جلد فطرت کے قریب پہنچ جائیں گے۔ ہر صبح آپ کیلئے نئی خوشیاں اور زندگی کا نیا مفہوم لے کر آئیں گی۔ پھر سے جوانی کی تازگی آئے گی، آپ پرندوں کی طرح چھپھانے لگیں گے۔ آپ میں صد سالہ ہونے کا اعتماد بڑھے گا۔

## باب نمبر ۱۴

### عام امراض کا علاج

مرض کا زہر پیدا دائرہ :- کوئی بھی مرض یا بیماری اچانک طاری نہیں ہو جاتی۔ جب ہم قدرت کے اصولوں کی خلاف ورزی کریں، قدرت کے اشارات سے روگردانی کریں، کھانے پینے کے غلط طریقے اپنائیں، تمباکو نوشی اور شراب نوشی جیسی بری عادتیں ڈالیں یا جسم کے کسی عضو سے بہت زیادہ کام لیں، اس وقت ہمارے جسم میں مرض کا زہر پیدا دائرہ یا چکر مندرجہ ذیل طریقے سے چلنے لگتا ہے۔

- (1) پیشاب کم آتا ہے، جس سے جسم میں زہریلے اجزاء (Toxin) بڑھتے ہیں۔
- (2) پیٹ کی حرارت کم ہو جاتی ہے، بھوک کم لگتی ہے، نظام ہضم بگڑتا ہے اور اس سے قبض یا دست آنے لگتے ہیں۔

(3) مندرجہ بالا دو اہم اعضاء صحیح طور پر کام نہ کر سکیں تو جسم میں نیا خون کم پیدا ہوتا ہے اور جسم کا خون کثیف ہو جاتا ہے۔

(4) اس طرح جسم میں آکسیجن کی رسائی کم ہوتی ہے۔ جس کی وجہ سے کام کرنے والے اعضاء کے ارد گرد پیدا ہونے والے زہریلے مادے (کاربن ڈائی آکسائیڈ) جسم سے خارج نہیں ہوتے۔

(5) اعضاء کے ارد گرد زہریلے اجزاء (کاربن ڈائی آکسائیڈ) جمع ہو جانے کی وجہ سے قوت حیات کا مناسب بہاؤ اعضاء تک نہیں پہنچ پاتا۔ وہ اعضاء کوری چارج نہیں کر سکتا اور اعضاء صحیح طور پر کام نہیں کرتے۔ اس کا پتہ ہتھیلی یا پاؤں کے تلوؤں میں واقع متعلقہ پوائنٹس دبانے سے



چلتا ہے اور ان پوائنٹس کو دبانے سے وہاں درد ہوتا ہے۔

(6) اس طرح اعضاء مکمل کام نہیں کر سکتے، قوت حیات کم ہو جاتی ہے اور تھکاوٹ بڑھتی ہے۔

(7) ہمارا جسم کمزور ہو جاتا ہے اور امراض یا جراثیم کا شکار ہو جاتا ہے۔

(8) اگر بیماری طویل عرصے تک جاری رہے تو رطوبتی غدود بھی متاثر ہوتے ہیں سب سے پہلے

تھائیرائیڈ پیرا تھائیرائیڈ غدود متاثر ہوتے ہیں۔ یہ غدود ایک دوسرے سے منسلک ہونے کی وجہ

سے ایک غدہ کو نقصان پہنچنے کی صورت میں دوسرا غدہ بھی متاثر ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ طویل

عرصے کے مریض کی ہتھیلیوں، پنجوں اور پاؤں کے تلوے میں ایک سے زائد رطوبتی غدود کے

پوائنٹس پر درد محسوس ہوگا۔

فطرت ہمارے جسم میں سے زہریلے مادوں کو باہر پھینک دینا چاہتی ہے۔ ایکویپریشن

قدرت کے اس فعل میں معاونت کرتا ہے۔ جب آپ کوئی بھی پوائنٹ دباتے ہیں تب قوت حیات کا

طاقتور بہاؤ اس عضو کی طرف رواں ہو جاتا ہے۔ وہاں جمع شدہ کاربن ڈائی آکسائیڈ کو دور کرنے میں

مصروف ہو جاتا ہے اور عضو کوری چارج کر کے دوبارہ صحیح طور پر کام کرنے کے قابل بناتا ہے۔ اس

طرح وہاں سے خارج ہونے والے زہریلے اجزاء گردے میں پہنچتے ہیں۔ لہذا جب بھی علاج

کیا جائے تو آخر میں گردے کے پوائنٹ نمبر 26 پر بھی علاج کریں۔

جسمانی اشارات :- مرض کا علاج کرنے سے قبل ہمیں ان اشاروں کو سمجھنا چاہئے، جو ہمارا جسم

ہمیں ارسال کرتا ہے۔ مثلاً

(1) ہمیں بھوک، پیاس، پیشاب، اجابت وغیرہ کے اشارات کا تو علم ہے۔

(2) پیٹ بھر جانے کی صورت میں جسم ہمیں اشارہ بھیجتا ہے۔ پہلی کے بعد دوسری اور تیسری

ڈکار آتی ہے۔

(3) کسی بھی حصے میں درد ہوتا ہے اس کا واضح مطلب یہ ہے کہ اس حصے میں کاربن ڈائی

آکسائیڈ، پانی، دیگر زہریلے اجزاء یا گیس بھر گئی ہے۔

(4) ناک سے پانی بہتا ہے یا چھینک آتی ہے۔ یہ واضح کرتا ہے کہ جسم اضافی پانی خارج کر رہا ہے۔  
 (5) کھانسی ہوتی ہے تب جسم کو سردی محسوس ہوتی ہے۔ جسم سینے یا گلے میں جمع شدہ بلغم کو باہر پھینکنے کی کوشش کر رہا ہوتا ہے۔

(6) کھجلی سے معلوم ہوتا ہے کہ جسم کے اس حصے کو زیادہ خون کی ضرورت ہے۔  
 (7) بخار آئے تو سمجھ لیں کہ جسم میں زیادہ بگاڑ ہو گیا ہے اور خون کے سفید ذرات جراثیم سے مقابلہ کر رہے ہیں۔

(8) جب سستی آئے اور جسم ٹوٹنے لگے تو سمجھ لیں کہ جسم تھک چکا ہے اور اسے آرام اور زائد آکسیجن کی ضرورت ہے۔ ایسی صورت میں گہرے سانس لیں اور سانس کی مشقیں کریں۔

(9) بھوک کم لگے تو سمجھیں کہ پیٹ میں جماوٹ ہو گئی ہے، قبض ہو گیا ہے، پیٹ، آنتیں وغیرہ ہاضمہ اعضاء جسم میں سے فضلہ اور جراثیم کا خاتمہ کرنے میں مصروف ہیں۔ ایسی صورت میں پیٹ پر غذا کا مزید بوجھ ڈالنے کی بجائے نیم گرم پانی، مشروب صحت، پھلوں کا رس یا لسی لیں۔

(10) دل میں جھنجھناہٹ ہو، وہاں درد ہو تو اس کا مطلب ہے کہ دل کو مکمل آرام کی ضرورت ہے۔ اس کا سب سے بہترین علاج 24 سے 72 گھنٹوں تک بستر پر ہی آرام کرنا اور پوائنٹ نمبر 1 سے 5 اور 36 پر علاج کریں۔

ہم۔ اپنے جسم کے ان اشارات کو سمجھیں اور مرض کا خاتمہ کرنیکی جسمانی کوششوں میں اس کی معاونت کریں۔ ان اشاروں کو ایک دم روکنا نہیں چاہئے۔ ہم دیکھتے ہیں کہ اگر بخار کو ایک دم دبا دیا جائے تو اکثر دیگر امراض پیدا ہو جاتے ہیں اور کئی مرتبہ اس کا نتیجہ فالج کی صورت میں برآمد ہوتا ہے۔  
**قوت حیات کو زیادہ فعال کرنے کا طریقہ :-** مرض میں فوری راحت پانے اور مرض کے زہریلے اثرات کا دائرہ توڑنے کیلئے مندرجہ ذیل پر عمل کریں۔ اس طرح ہماری قوت حیات زیادہ فعال ہوتی ہے۔

(1) باقاعدگی سے سانس کی مشقیں کریں۔



(2) ابلا ہوا نیم گرم پانی پیئیں۔ ممکن ہو تو مشروب صحت یا سونا، چاندی اورتا بنے کا چھمکایا ہو اپانی پیئیں۔

(3) ایک آدھ دو وقت کا کھانا بند کر دیں اور پھل یا پھلوں کا جوس یا سبزیوں کا جوس، لسی جیسی قوت ہاضمہ کو مدد کرنے والی اشیاء استعمال کریں۔

(4) ہماری یہ بیٹری دوران نیند ری چارج ہوتی ہے، لہذا جب جسم تھکا ہوا ہو یا ہتھیلی یا تلوے میں دو سے زائد پوائنٹس پر درد ہوتا ہو تو گہری نیند لینا بے حد ضروری ہے۔

ایسا کرنے سے ہماری قوت حیات (Unchangeable Transistor Battery) طاقتور ہوگی اور قوت حیات کا بہاؤ مرض کا قلع قمع کر سکے گی۔ ہماری قوت حیات ہر مرض کا خاتمہ کرنے کی اہلیت رکھتی ہے۔ لہذا کسی بھی مرض کے علاج کیلئے اس بیٹری کو طاقتور بنانا بہت ضروری ہے۔  
علاج سے قبل مرض کی بنیادی وجہ تلاش کرنا:-

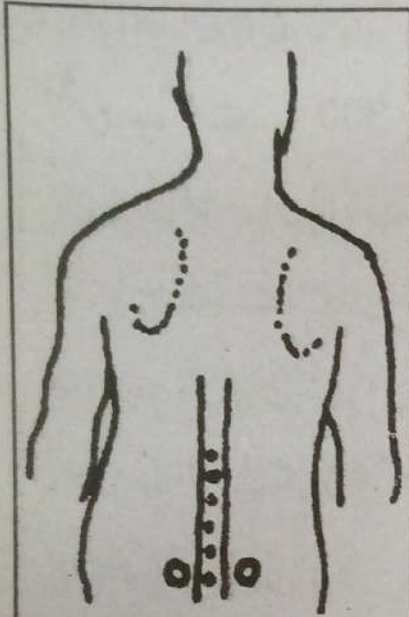
(1) سب سے پہلے دیکھیں کہ ناف مرکز میں ہے یا نہیں۔ اگر وہ مرکز میں نہ ہو تو باب نمبر 3 میں بیان کردہ طریقے کے مطابق اسے مرکز میں لائیں۔

(2) ریڑھ میں سے گزرنے والی اعصابی رگیں صحیح ہیں یا نہیں یہ دیکھیں۔ الٹے لیٹ جائیں، دونوں ہاتھ برابر میں رکھیں، کمر کے نچلے حصے میں ریڑھ کی ہڈی کی دونوں جانب چھوٹے گول گڑھے کی طرح محسوس ہونگے۔ اگر ایسا ہو تو اسکا مطلب ہے کہ ریڑھ میں سے اعصابی رگیں صحیح طور پر گزر رہی ہیں اور اس کے متعلق کوئی شکایت نہیں ہے۔

لیکن آپ کو ایسا گڑھا صرف دائیں جانب ہی دکھائی دے تو اس کا مطلب یہ ہوا کہ بائیں جانب ضرور کوئی مسئلہ ہے۔ اسی طرح اگر صرف بائیں جانب ہی گڑھا نظر آئے تو پھر شکایت کا اصل سبب دائیں جانب ہوگا، ہمارے جسم میں  $1/4$  انچ موٹی سائیٹیکا نرو ہوتی ہے اور وہ سر کے پیچھے دماغ سے شروع ہو کر دبر تک چلی جاتی ہے۔ وہاں سے دو حصوں میں تقسیم ہو کر پاؤں کی انگلیوں تک چلی جاتی ہے۔ اس اہم رگ میں سے اعصابی رگیں تقسیم ہو کر مختلف اعضاء میں

جاتی ہیں، اس سائیکسکس کی حفاظت ریڑھ کے منکے (مہرے) کرتے ہیں۔ کسی بھی وجہ سے اس سائیکسکس کے کسی بھی حصے پر دباؤ آنے کی صورت میں اس حصے میں سے شروع ہونے والی اعصابی رگوں پر اس کے مضر اثرات مرتب ہوتے ہیں اور نتیجے میں اس سے منسلک عضو میں خرابی پیدا ہوتی ہے۔ (ملاحظہ کریں شکل نمبر 20 اور 22)

اب اگر مندرجہ بالا کے مطابق دونوں جانب گڑھے معلوم نہ ہوں تو ریڑھ کی جانچ پڑتال



شکل نمبر: ۸۲

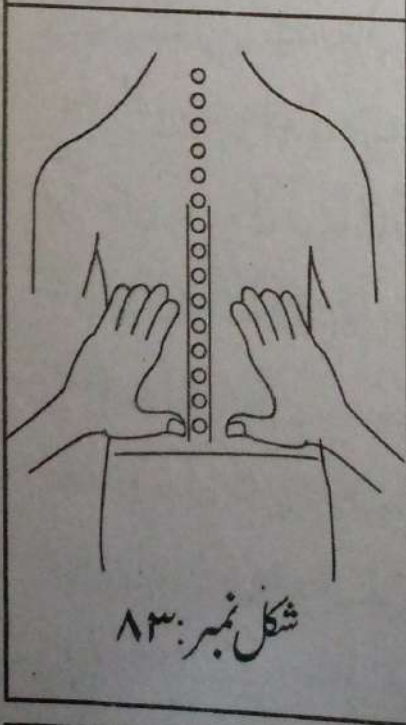
کریں۔ دوائنگلیاں پہلے مہرے سے بالکل آخری مہرے تک آہستہ آہستہ نیچے لے جائیں۔ ایسا کرنے سے آپ کو معلوم ہوگا کہ کوئی مہرہ دبا ہوا ہے یا نہیں۔ اس طرح بنیادی وجہ دریافت ہو جائیگی۔ مثلاً اگر تین نمبر کا مہرہ دبا ہوا ہوگا تو تتلا پن پیدا ہوگا۔ اگر پانچ سے سات نمبر کے مہرے دبے ہوئے ہوں تو وہاں سے اٹھنے والی ٹیس سینے تک آتی ہے اور بعض اوقات اسے ہی ہارٹ اٹیک سمجھ لیا جاتا ہے۔ مہرے کو ٹھیک کرنے کیلئے شکل نمبر 83 میں دکھائے گئے طریقے کے مطابق ریڑھ میں اس مہرے کو دو طرف سے مالش کر کے اوپر دھکیلیں۔

دوئم، پاؤں کے چارٹ (شکل نمبر 42 الف

اور ب) میں جہاں سائیکسکس کا زرد دکھائی گئی ہے، اس حصے پر علاج کریں۔ مساج کریں۔

سوئم، ریڑھ کے اس مہرے کے ارد گرد اوپر نیچے ٹیڑھی ہتھیلی سے تین سے پانچ منٹ (کراٹے کی طرح) ضرب لگائیں۔

امراض کے بیشمار نام ہیں۔ یہ تمام امراض شکل نمبر



شکل نمبر: ۸۳



39 اور 40 میں واضح کئے گئے ہیں۔ وہ جسم کے خاص اعضاء اور رطوبتی غدود سے جڑے ہوئے ہوتے ہیں۔ بعض اوقات ان امراض کا سبب ایک سے زائد اعضاء میں ہوتا ہے۔ جیسے بروئکائی ٹس، دمہ وغیرہ میں سردی کے پوائنٹ نمبر 1 سے 7 اور 34 نیز پھیپھڑوں کے پوائنٹ 30 پر علاج کرنا چاہئے۔ صرف تھوڑے تجربے سے ہی آپ کو معلوم ہو جائیگا کہ کس کس پوائنٹ پر درد ہوتا ہے۔ لہذا روزانہ دونوں ہتھیلیوں اور تلوؤں کے تمام پوائنٹ پر دباؤ ڈالنے کے بعد جس پوائنٹ پر درد ہوتا ہو وہاں علاج کریں۔

**مشروب صحت :-** 300 گرم آملے کے چورن میں 100 گرام سونٹھ ملا کر صبح و شام ایک چمچی چورن کھا کر پانی پی لیں۔ یا۔ چار پیالے پانی ابالیں، اس میں ایک چمچی کے برابر تازہ کچلا ہوا آملہ یا سوکھے آملے کا چورن اور نصف چمچی کچلی ہوئی ادرك یا سونٹھ کا پاؤڈر ڈالیں۔ 25% پانی جلا دیں، پھر چھان لیں۔ اس میں حسب ضرورت نمک اور شہد کا اضافہ کیا جاسکتا ہے۔ (آملے میں لیموں کے مقابلے میں 16 گنا وٹامن "سی" ہوتا ہے)۔ یہ مشروب پینے سے جسم کی قوت مدافعت اور قوت ہاضمہ بڑھتی ہے۔

مشروب صحت سب کیلئے مفید ہے۔ خصوصاً مریضوں، بوڑھوں، حاملہ عورتوں اور پرورش پانے والے بچوں کیلئے انتہائی مفید ہے۔ مغربی ممالک میں سردی کے موسم میں پیا جانے والا اپیل سائیڈر بھی ایسا ہی مفید مشروب ہے۔

**ہرا رس :-** چولائی کی بھاجی، میتھی کی بھاجی، کٹری، پودینہ، تلسی، لیٹوس، گوبھی، ہرا دھنیا، ان سب کو کچل کر اس کا 25 گرام تازہ رس پینا نہایت ہی مفید ہے۔ زہر سے پاک ہر قسم کے پتوں کا ایسا رس پیا جاسکتا ہے۔

**سونا، چاندی، تانبا اور لوہے کا پانی :-** ان مختلف دھاتوں کے اثرات بعض اعضاء اور ان کے افعال پر نہایت ہی مفید ہوتے ہیں۔ مثلاً

(1) تانبا :- اعصابی نظام سے متعلق ہر قسم کی شکایت، ہائی بلڈ پریشر، آرٹھرائٹس، پولیو، ذہنی

دباؤ اور کوڑھ (برص) کیلئے۔

(2) چاندی :- نظام ہضم اور مٹانے سے منسلک تمام اعضاء کیلئے۔

(3) سونا :- نظام تنفس، پھیپھڑے، دل و دماغ کیلئے۔ اسکے علاوہ جنرل ٹانک کے طور پر۔  
ان دھاتوں کا پانی مندرجہ ذیل طریقے سے بنایا جاسکتا ہے۔

چار پیالے پانی گرم کرنے کیلئے رکھیں۔ اس میں

(1) تانبے کا پانی بنانے کیلئے دو اونس کے برابر تانبے کی پلیٹ، ٹکڑے یا 6 سے 8 تانبے کے سکے  
یا تار ڈالیں (50 سے 60 گرام)۔

(2) چاندی کا پانی بنانے کیلئے دو اونس خالص چاندی کی ٹکیہ یا خالص چاندی کے سکے ڈالیں  
(30 سے 50 گرام)۔ چاندی کے برتن یا زیورات کا استعمال نہ کریں۔

(3) سونے کا پانی بنانے کیلئے آدھے سے ایک اونس 22 کیرٹ کے سونے کے سکے یا زیورات  
(چوڑی، چین وغیرہ) ڈالیں (15 سے 20 گرام)۔

(4) خون میں فولاد کی کمی ہو، اینیمیا یا حمل کی حالت ہو تو بغیر زنگ لگے ہوئے دو اونس  
(50 سے 60 گرام) لوہے کا ٹکڑا لیں اور دیگر دھاتوں کیساتھ ابلتے ہوئے پانی میں ڈال  
دیں۔ یا ان چاروں دھاتوں کو ایک ساتھ پانی میں ڈال کر بھی ابالا جاسکتا ہے۔ یہ تمام دھاتیں  
خالص اور پاک ہوں اسکی یقین دہانی پانی ابالنے سے قبل ہی کر لی جائے۔ چاروں اشیاء  
(دھاتیں) ایک ساتھ بھی رکھی جاسکتی ہیں۔

سونا 15 گرام، چاندی 30 گرام، تانبا 60 گرام، لوہا 60 گرام۔

25% پانی جل جانے دیں، یعنی جب تین پیالے پانی رہ جائے تو اتار کر کپڑے  
سے چھان لیں اور جتنا گرم پی سکیں پییں۔ ممکن ہو تو ایک پیالہ صبح نہار منہ اور بقیہ پانی دن بھر میں  
جب چاہیں پییں۔ مرض کی شدت زیادہ ہو تو یہ پانی ایک پیالے کے برابر اور ضرورت محسوس ہو تو  
آدھا پیالہ رہنے تک اُبالیں اور اس طرح تیز اثر والا پانی پییں، ایسا پانی پییں تب لیموں اور چھاچھ



جیسی اشیاء سے پرہیز کریں۔

اس طرح چاروں دھاتوں سے بنایا ہوا پانی عام طبیعت کیلئے بھی جنرل ٹانک کا کام کرتا ہے، قوت حیات کا بہاؤ صحیح نہ ہو تو ایسے تمام امراض میں یہ پانی پینا چاہئے۔

ہائی بلڈ پریشر، پولیو، رومیٹیزم، آرٹھرائٹس، فالج یا تپ دق، کینسر وغیرہ دیرینہ امراض میں، ذہنی نشوونما سے محروم بچوں میں مسکیولر ڈسٹروفی، ہارٹ اٹیک وغیرہ امراض میں تیز اثر والا سونے کا پانی حیرت انگیز نتائج پیدا کرتا ہے، یہ پانی دماغ کیلئے عمدہ ٹانک ہے۔

بعض عام امراض کا علاج (سردی، کھانسی، فلو، بخار، ٹانسلز وغیرہ کا علاج)۔

سردی نسل انسانی کی سب سے بڑی دشمن ہے۔ اس کی وجہ سے سب سے زیادہ وقت ضائع ہوتا ہے۔ یہ خطرناک نہیں ہے لیکن ہمیں پریشان زیادہ کرتی ہے۔ عام سردی کی وجہ سے سردرد، کھانسی، ٹانسلز، بخار، یا بروز کائٹس ہو جاتا ہے۔ جو بعض اوقات خطرناک نمونہ میں انجام پذیر ہوتا ہے۔

سب سے پہلے ہمیں ہمارے جسم کو صحیح طور پر سمجھنا چاہئے تاکہ عام سردی کی بنیادی وجہ اچھی طرح سمجھ سکیں۔

ہمارے جسم میں تقریباً 72 فیصد پانی ہوتا ہے لہذا پانی پر گرمی اور سردی کے جواثرات ہوتے ہیں ویسے ہی اثرات ہمارے جسم پر بھی ہوتے ہیں۔ نیز ہمارے جسم میں ہیٹر اور ایر کنڈیشنر بھی واقع ہیں، جو کیسی بھی گرمی میں 98.6 ڈگری فارن ہائیٹ (36.9 ڈگری سینٹی گریڈ) درجہ حرارت برقرار رکھتے ہیں، اس طرح سردی میں بھی جسم وہی درجہ حرارت برقرار رکھتا ہے۔ بیرونی گرمی اور اعضاء کی حرکات و سکنات کی وجہ سے دن میں ہمارے جسم کا پانی گرم ہوتا ہے، جبکہ رات کو ٹھنڈا ہو جاتا ہے۔ اس طرح جسم میں پیدا ہونے والی نمی ہمارے سر میں یا پھیپھڑوں میں جاتی ہے۔ فطرت میں یہ نمی شبنم، اوس کی صورت میں گرتی ہے۔ جبکہ جسم کی یہ نمی چھینک کے ذریعے یا ناک سے پانی کی شکل میں نکلتی ہے۔ لہذا اعلیٰ الصبح چھینک آنا اچھائی کی علامت ہے۔

پورے سال میں ہمارا جسم دو مرتبہ اضافی نمی و پانی کو سردی، نزلہ، زکام اور چھینک کے



ذریعے باہر پھینکتا ہے۔ یہ عمل تین سے چار روز چلتا ہے۔ لہذا ایسا ہونے کی صورت میں فکر کرنے کی یا سردی کو دبا دینے کی کوئی ضرورت نہیں ہے۔ کہاوت بھی ہے کہ دوا سے سردی 6 دنوں میں رفع ہوگی اگر دوا نہ لینے تو 3 دنوں میں رفع ہو جائیگی۔

ہمارے جسم اور خون میں موجود پانی گرمی کے ذریعے قابو میں رہتا ہے۔ اس گرمی کا دار و مدار ہماری قوت ہاضمہ پر ہے۔ لہذا جب قوت ہضم کمزور ہو جاتی ہے تب پیٹ کی اندرونی گرمی کم ہو جاتی ہے۔ لہذا جسم کے پانی کا بھاپ بن کر ہوا میں تحلیل ہو جانے کا کام کم ہو جاتا ہے۔ جسم میں آبی اجزاء کی زیادتی کی وجہ سے اندرونی درجہ حرارت میں کمی واقع ہوتی ہے۔ جس کی وجہ سے پیچھے پڑے، سینہ اور گلے میں بلغم بھر جاتا ہے۔ جب یہ پانی سر کی رگوں میں جاتا ہے تب سرد درد ہو جاتا ہے۔ اگر یہ زہریلا چکر جاری رہے تو ٹائفلز، برونکائٹس ہو جاتا ہے اور بخار آ جاتا ہے۔ ٹھنڈے مشروبات، ثقیل غذا، دہی، لسی، لیموں وغیرہ کھٹی چیزوں سے اور جسم کو کھلی ہوا میں رکھنے سے، ایئر کنڈیشنڈ میں رہنے سے یہ اضافی پانی بگڑ جاتا ہے، بیماری بڑھتی ہے اور طویل عرصے تک چلتی ہے۔

ہمارے جسم پر چاند کے اثرات :- چاند ہماری زمین کے سب سے زیادہ قریب ہے اور زمین میں موجود پانی پر اس کے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ چاند کی تاریخوں کے مطابق مد و جزر کے اوقات تبدیل ہوتے ہیں جو اس حقیقت کا ثبوت ہیں۔

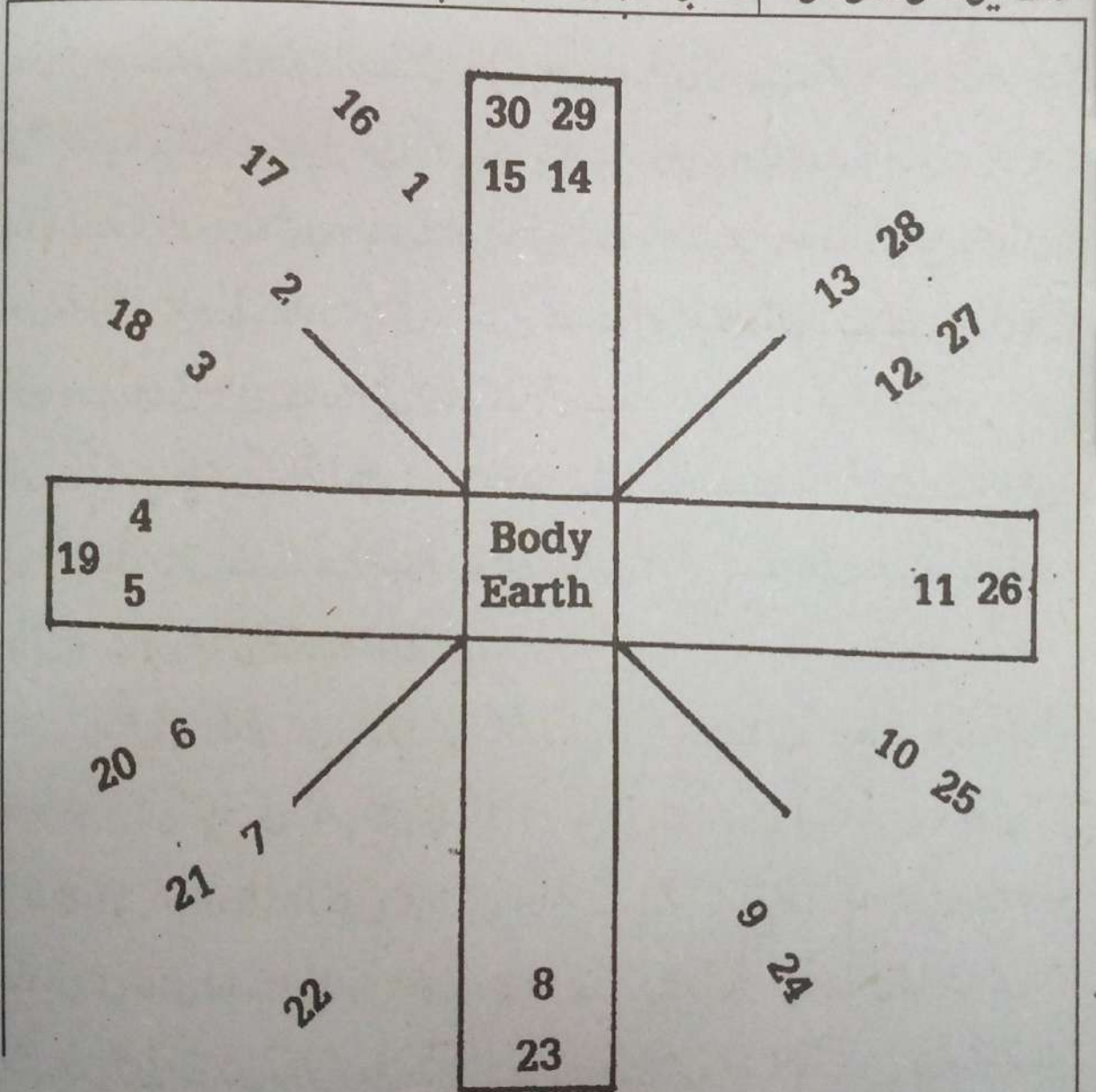
شکل نمبر 84 میں چاند کا زمین کے گرد سفر دکھایا گیا ہے۔ اس کے مطابق ماہ کے ابتدائی پندرہ دنوں میں چاند کی 4, 5, 8, 11, 14, 15 تاریخ اور دیگر پندرہ دنوں میں 4, 5, 8, 11, 14 اور 15 تاریخوں میں زمین اور جسم کے بالکل سامنے ہوتا ہے اور اس وقت سمندر کے پانی میں خاص جوار آتا ہے اور جسم کا پانی بھرتا ہے۔ ایسی صورتحال کیلئے بھارتی مذاہب میں اور خاص طور پر جین مت میں لوگوں کو ہدایت کی گئی ہے کہ ان دنوں میں (1) فاقہ کریں اور ہو سکے تو پانی نہ پیئیں۔ (2) ایک ہی وقت کھائیں۔ (3) دو وقت ہی کھائیں۔ (4) ان دنوں میں سبزی ترکاری (جس میں 90 فیصد پانی ہوتا ہے) نہ کھائیں۔ اور اس طرح جسم میں موجود آبی عنصر کو قابو



میں رکھیں تاکہ سردی ہونے کے امکانات کم ہوں۔

لہذا جن لوگوں کو آئے دن سردی، سائی نس یا سردی سے الرجی رہتی ہو انہیں مندرجہ بالا ہدایات پر عمل کرنا چاہئے۔ انگلینڈ اور جاپان جیسے ملکوں میں سردی کا بیحد پھیلاؤ ہے۔ وہاں قومی سطح پر ان ہدایات پر عمل ہو سکتا ہے۔

پونم (چودھویں) اور اماوس (ماہ کے آخری دن) کو چاند کے اثرات سب سے زیادہ شدید ہوتے ہیں۔ ان دنوں میں جسم کے آبی عنصر میں اضافہ ہوتا ہے اور آتش عنصر ماند ہو جانے کی وجہ سے جسم



شکل نمبر: ۸۴ چاند کا زمین کے گردش سفر

میں بادی عنصر بڑھتا ہے، جو سر میں پہنچتا ہے اور اس کی وجہ سے پاگل پن ہوتا ہے۔ حال ہی میں شکاگو کے ایک سائنسدان نے ثابت کیا ہے کہ دماغی امراض پر چاند کے اثرات ہوتے ہیں۔ لہذا جب سردی ہو تب مندرجہ ذیل آسان علاج کریں۔

(1) جس میں آبی عنصر زیادہ ہو ایسی غذا کم کر دیں۔

(2) ہلکی پھلکی اور زود ہضم غذا گرم گرم کھائیں۔

(3) نیم گرم مشروب صحت پیئیں۔

(4) دن میں تین بار نمک والے گرم پانی سے غرارے کریں۔

(5) پوائنٹ 1 سے 7، 30 اور 34 پراکسیو پریشتر پانی کے مطابق علاج کریں۔

(6) سٹشی تنفس کی مشقیں کریں۔

گرمی کی وجہ سے ہونیوالی سردی کیلئے:- درد سر اور سردی کی دوسری وجہ جگر کی سست کارکردگی ہے، جس کی وجہ سے پت (Biles) کم بنتا ہے اور غذا (جو تیزابی ہوتی ہے) وہ الکی میں تبدیل نہیں ہوتی۔ نتیجے میں تیزابیت بڑھتی ہے اور پیٹ میں موجود گیس بھرتی ہے۔ یہ گرم گیس سر اور منہ کے اوپر کی تہوں میں بھر جاتی ہے۔ جب یہ گرم گیس ٹھنڈی ہو جاتی ہے، کھلی فضا میں ٹھنڈی ہوا لگنے سے سر میں پسینہ ہوتا ہے۔ پٹکھے کے نیچے یا آرکنڈیشنڈ کمرے میں بیٹھتے ہیں، تب یہ گیس نمی میں اور پھر پانی میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ اس طرح ٹھنڈا ہونے والا پانی سر اور منہ کی رگیں پکڑ لیتا ہے، سکیڑتا ہے اور اسی سے درد اور سائی نس ہو جاتا ہے۔ جب یہ آلودہ پانی سر میں سے نیچے اترتا ہے تب گلا اور ناک خراب ہو تی ہے، اس میں سے ٹانسلز چھینک (ناک سے پانی بہنا) وغیرہ تکالیف پیدا ہو جاتی ہیں۔ ایسی سردی کے وقت سینہ اور پیٹھ پھڑپھڑے صاف ہوتے ہیں۔ اس قسم کی پت کی سردی کے وقت درد کا خاتمہ کرنے والی ادویات (Pain Killer) لینے سے پیٹ خراب ہوتا ہے اور آگے چل کر السر اور ہائیپر ایسڈیٹی ہو جاتی ہے۔ تجربات سے معلوم ہوا ہے کہ ایسی سردی کی پریشانی گرمی اور سردی کے موسم میں زیادہ ہوتی ہے۔ ایسی حالت میں اگر ایڈرینل کے پوائنٹ 28 پر دباؤ ڈالا جائے تو وہاں درد ہوتا ہے۔



ہمارے جسم سے اضافی پت کا خاتمہ کرنے کا آسان طریقہ ہرڑ کا چورن لینا ہے۔ صبح نہار منہ آدھی سے ایک چمچی ہرڑ میں تھوڑی سی شکر ملا کر پھانک لیں۔ اوپر سے گرم پانی پی لیں۔ اس سے ایک دو جلاب ہونگے۔ یہ علاج ایک آدھ ہفتہ لیں اور پھر مہینے میں ایک دو مرتبہ اس طرح ہرڑ کا چورن لیں۔ ہرڑ نہ مل سکے تو صبح نہار منہ دانت صاف کر کے پھلوں کا جوس لیں۔ وہ بھی نہ مل سکے تو ایک پیالہ نیم گرم پانی پی لیں۔

دوئم:- سردی کے تمام پوائنٹس یعنی 1 سے 7، 30 اور 34 پر دباؤ ڈالیں۔

سوئم:- ایڈرینل غدود، جگر، پتہ، اور ستشی مرکز کے پوائنٹ 22، 27، 28 اور 29 پر دباؤ ڈالیں۔

چہارم:- پت کی شکایت اگر طویل عرصے سے ہو تو ہرڑ کے ساتھ مندرجہ ذیل دوا لیں۔ اس سے نظام ہضم کی اصلاح ہوتی ہے

نکس وومیکا  $200X = 8$  گولیاں ہفتے میں ایک بار، نکس وومیکا  $30X = 8$  گولیاں روزانہ لیں۔ آیور وید کا دعویٰ ہے کہ ہرڑ کے چورن کے استعمال سے اس کی عادت نہیں پڑتی۔ چھوٹے بچوں کو بھی شہد کے ساتھ ملا کر بلا جھجک دیا جاسکتا ہے۔ اس سے قبض سے متعلقہ تمام شکایات کا یقینی طور پر ازالہ ہوتا ہے۔

نیز آیور وید کا دعویٰ ہے کہ ہرڑ کا چورن 45 سے 60 روز تک صبح نہار منہ لیکر اوپر سے گرم پانی باقاعدگی سے پیا جائے تو چربی بھی کم ہوتی ہے۔

بعض عام امراض کا علاج:- بعض عام امراض کے علاج نیچے بیان کئے گئے ہیں۔ ہر علاج کیلئے ایک یورپریشتر تھراپی کے مطابق کون سے پوائنٹ پر دباؤ ڈالنا چاہئے یہ بتایا گیا ہے۔ اس کے علاوہ قدرتی علاج، آیور وید اور دیگر طریقہ علاج کے مطابق آسان علاج تجویز کئے گئے ہیں۔

(1) سردی، کھانسی:- قبض، موسم کی تبدیلی، بہت زیادہ غذا اور کچی شکر کھانے سے یہ شکایت ہو جاتی ہے۔ روزانہ تمام پوائنٹس پر علاج کریں علاوہ ازیں پوائنٹ 1 سے 7، 30 اور 34 پر دن میں تین بار دو دو منٹ علاج کریں۔ اس دوران نیم گرم پانی پینے کو دیں اور قبض کا بھی علاج کریں۔

(2) ناک بند ہو جانا:- اکثر سردی اور سائی نس میں ناک بند ہو جاتی ہے۔ اس وقت شکل نمبر 85 میں دکھائے گئے پیشانی کے پوائنٹ پر اور نتھنوں کے دونوں طرف کے پوائنٹس پر دو سے پانچ منٹ علاج کرنے سے راحت ملے گی۔

(3) فلو، برونکائٹس، نمونیا بخار:- جب سینے میں سردی، بلغم زیادہ بھر جاتا ہے تب فلو، برونکائٹس، نمونیا ہو جاتا ہے۔ اس صورت میں بھی مندرجہ بالا سردی، کھانسی والا علاج کریں۔ پسی ہوئی کالی مرچ کا پاؤڈر اور ذرا سانمک ڈال کر ابالا ہوا پانی نیم گرم پیئیں۔

ٹائیفائیڈ کے سوا کسی بھی قسم کے بخار میں یہ علاج کریں:- پوائنٹ نمبر 1 سے 7 اور 34 پر شکل نمبر 86 میں دکھائے گئے طریقے کے مطابق کلپ اور ربر بینڈ لگائیں اور انہیں 5 سے 10 منٹ تک رہنے دیں۔ بخار ٹوٹنے تک یہ عمل جاری رکھیں۔ 15 سے 30 منٹ میں بخار اتر جائیگا۔



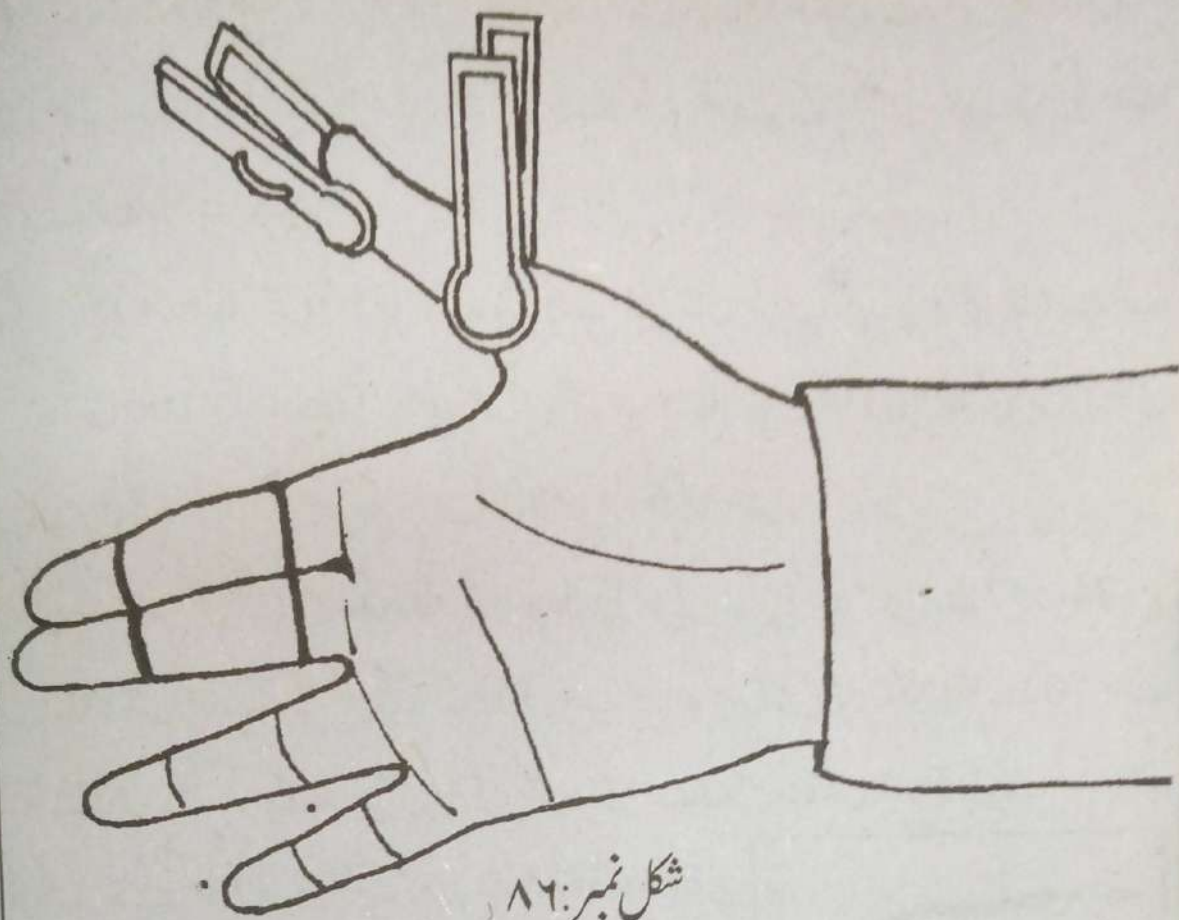
شکل نمبر: ۸۵

(4) بڑی کھانسی:- پوائنٹ نمبر 1 سے 7، 34 اور 38 پر علاج کریں۔ پانی میں ادرك، ہلدی اور تھوڑا سانمک ڈال کر ابال کر نیم گرم پیئیں۔ شکل نمبر 87 کے مطابق درمیانی انگلی کی پہلی پور کی ہڈی پر بھی علاج کریں۔

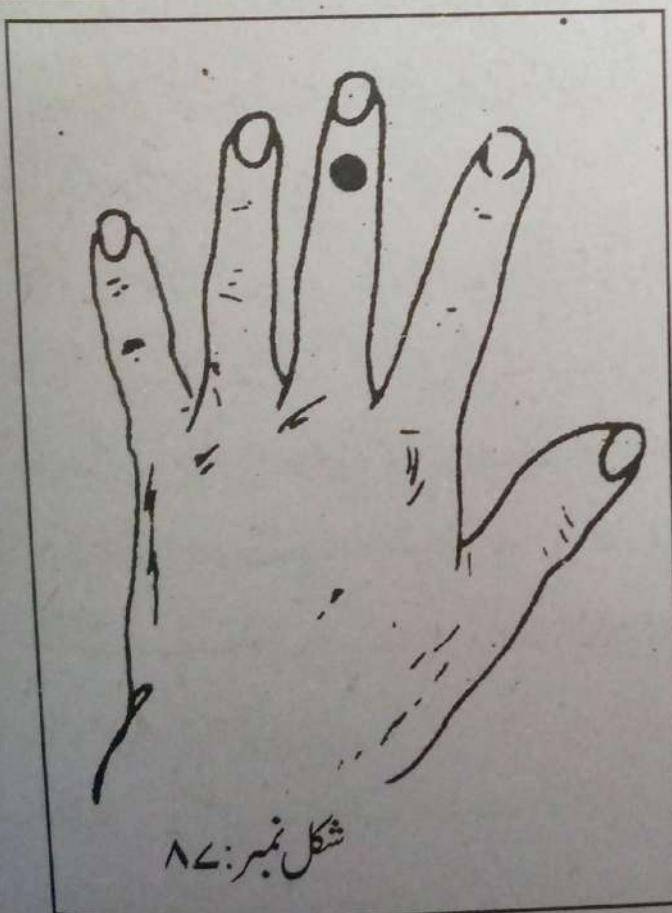
(5) سائی نس:- ہاتھ اور پاؤں کی انگلیوں کی نوک پر علاج کریں۔ جناب ”گ“ کو طویل عرصے سے سائی نس کی شکایت تھی۔ آپریشن سے بھی فائدہ نہ ہوا۔ رات کو منہ کھلا رکھ کر سونا پڑتا تھا۔ انہوں نے یہ علاج شروع کیا۔ چوتھے روز ہی منہ بند رکھ کر سونے کے قابل ہو گئے۔ پندرہ دنوں میں ان کی برسوں پرانی شکایت ختم ہو گئی۔

(6) ٹائفلوڈ:- پوائنٹ نمبر 1 سے 7 اور 34 پر علاج کریں۔ اور تھوڑے سے نمک والے نیم گرم پانی سے دن میں





شکل نمبر: ۸۶



شکل نمبر: ۸۷

دو سے تین مرتبہ غرارے کریں، منہ اور گلا صاف رکھیں۔ ٹانسلز سے معلوم ہوتا ہے کہ قوت ہاضمہ کمزور ہو گیا ہے۔ لہذا ہلکی پھلکی خوراک لیں اور نیم گرم پانی پیئیں۔

جب ٹانسلز پھول گئے ہوں

تب ان پر ہلدی کا پاؤڈر دن میں تین بار لگائیں۔ چھوٹے بچوں کے معاملے میں ایسا ممکن نہ ہو تو 3 حصے ہلدی اور چوتھائی حصہ  $1/4$  گڑ ملا کر چھوٹی چھوٹی گولیاں بنالیں اور 8 سے 10 گولیاں انہیں

کھانے کو دیں۔ پھر نمک والے نیم گرم پانی سے غرارے کریں اور ٹانسلز پر گلیسرین ایسڈ ٹانک لگائیں۔ ٹانسلز کٹوانے کی ضرورت نہیں ہے۔ قبض دور کریں۔ جتنا ممکن ہو سکے اتنا زیادہ نیم گرم مشروب صحت پییں۔

جناب ”ب“ کہتے ہیں کہ انہیں بچپن سے ہی سردی، بلغم اور ٹانسلز کی شکایت تھی۔ اس میں بخار آجانے کی وجہ سے بعض اوقات انجکشن بھی لگوانے پڑتے تھے۔ اس کے باوجود انہوں نے ٹانسلز کا آپریشن نہ کروایا۔ انہوں نے مندرجہ بالا علاج آزمایا جس سے انکی تمام شکایات رفع ہو گئیں اور اب وہ بہتر صحت کے مالک ہیں۔

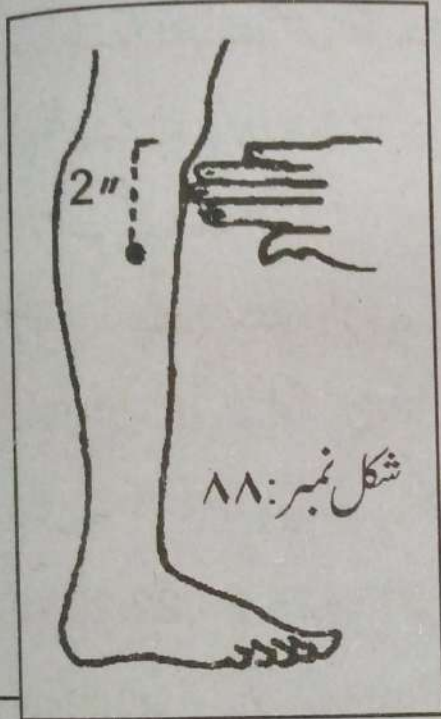
(7) پتلے دست، جلاب :- بہت زیادہ کھانے اور بد ہضمی کی وجہ سے اس قسم کی شکایات پیدا ہو جاتی ہیں۔ خوراک کم کریں، پانی میں ادراک، آملہ یا اسکا پاؤڈر (اگر نہ ملے تو لیموں) اور جو ملا کر ابالیں۔ نیم گرم پانی خوب پیئیں۔ علاج کے طور پر ہتھیلی اور تلوے کے پوائنٹ نمبر 19, 20, 22, 23, 25 اور 27 پر دباؤ ڈالیں۔ بچوں کا علاج پوائنٹ نمبر 38 پر کریں، قبض کا بھی علاج کریں۔ بچوں کو سات سے اٹھارہ ماہ کے دوران دانت نکلنے کی وجہ سے دست ہو جاتے ہیں۔ اس وقت انہیں کیلشیم اور ہو سکے تو کیلکیر یا فوس 12X کی 5 سے 6 گولیاں دن میں تین بار دیں۔ بہت زیادہ گرمی لگنے سے یا دھوپ میں گھومنے پھرنے سے بھی دست ہو جاتے ہیں۔ اس صورت میں بھی مندرجہ بالا علاج کریں اور ہاتھ اور پاؤں کے سروں پر بھی علاج کریں۔

(8) دست، ہیضہ :- عام شکایت میں شکل نمبر 88 کے مطابق پاؤں کے بیرونی حصہ میں گھٹنے کے نیچے واقع پوائنٹ پر 3 سے 4 منٹ دن میں دو مرتبہ علاج کرنے سے افاقہ ہوتا ہے۔

(9) پیٹ میں کیڑے :- شکل نمبر 89 اور 90 کے مطابق دونوں پاؤں کی چھوٹی انگلیوں یا دونوں ہاتھ کی چھوٹی انگلیوں کے باہر کی طرف ناخن کے پاس پوائنٹ پر یا درمیان میں دبانی سے درد ہو تو سمجھ لیں کہ پیٹ میں کیڑے ہیں۔ بچوں میں یہ شکایت عام ہوتی ہے۔ جبکہ بچہ پیٹ میں درد کی شکایت کرے یا اسے بھوک کم لگتی ہو، اس کی جسمانی نشوونما رک گئی ہو تب مندرجہ بالا طریقے سے یہ

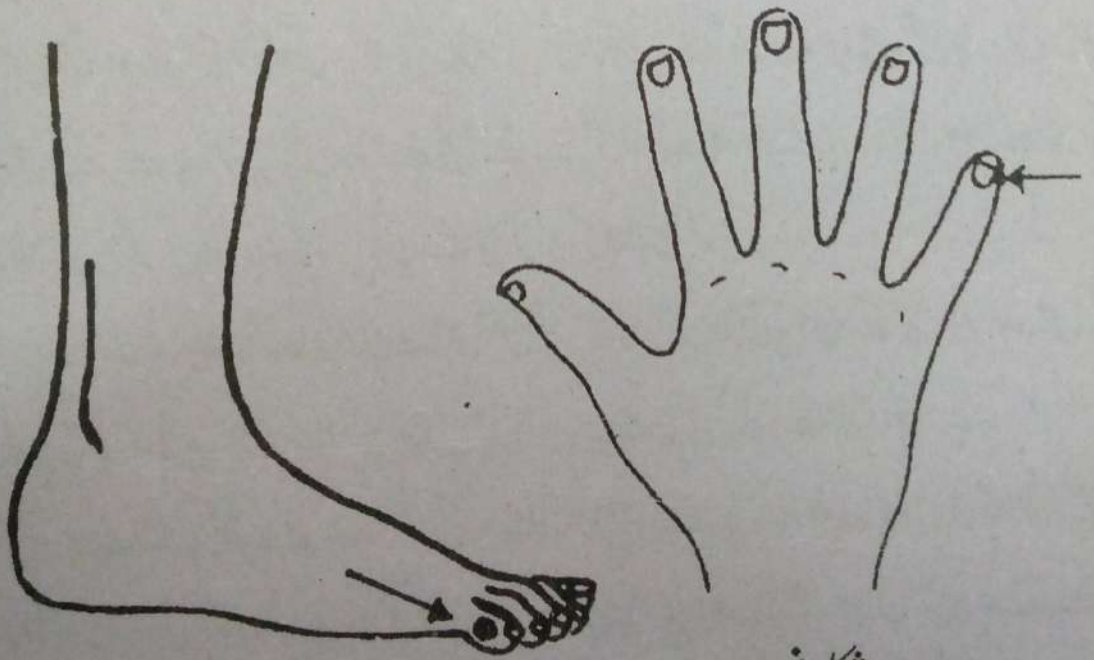


معلوم کر لیں کہ کیڑے ہیں یا نہیں۔ بعض اوقات پیٹ میں کیڑوں کی وجہ سے کان میں پیپ ہو جاتا ہے۔ ایسے موقع پر لمف غدود کے پوائنٹ نمبر 16 پر دباؤ ڈالنے سے وہاں درد محسوس ہوگا۔ ایسی صورت میں کیڑوں سے نجات پانے کیلئے ہومیو پیتھک دوا (Cina) 200 پاؤر کی مندرجہ ذیل مقدار میں لیں۔



6 سال سے چھوٹے بچے کو 4 گولیاں۔ 10 سال سے چھوٹے بچے کو 6 گولیاں۔ 10 سال سے بڑے بچے کو 8 گولیاں۔

یہ گولیاں چار دن تک ایک ایک بار دیں۔ پھر چار دن تک کوئی دوا نہ دیں۔ اس کے بعد پھر دوبارہ چار دن تک ایک ایک بار دوا دیں۔ تیرہویں دن بھاری جلاب دیں۔ اس کے بعد سینا (Cina) 12 پاؤر



شکل نمبر: ۸۹

شکل نمبر: ۹۰

کی 4 سے 6 گولیاں ایک ماہ تک دیں۔

اگر کیڑوں کیلئے ایلو پیتھک دوا دے رہے ہوں تو جگر کو صحیح طور پر فعال رکھنے کے لئے دیگر معاون دوا بھی دیں۔ کیونکہ کیڑوں کی ایسی دوا جگر کیلئے نقصان دہ ہے۔ علاوہ ازیں شکل نمبر 90,89 کے مطابق ہاتھ یا پاؤں کی چھوٹی انگلی کے پوائنٹ پر روزانہ دو مرتبہ تین منٹ تک دباؤ ڈالیں۔ کان میں پاپ (Ear Infection) ہو گیا ہو تو اب کے بعد بیان کردہ کان کا علاج کریں۔ اس طرح علاج کرنے سے پاؤں پر جراثیم سے متعدی Athletes, Foot fungal Infection of Skin مرض ہوا ہو تو ختم ہو جاتا ہے۔

(10) **یرقان، جگر سے متعلق شکایات:** پوائنٹ نمبر 28,27,25,23,22,20,19 اور 29 پر علاج کریں۔ ثقیل اور تلی ہوئی اشیاء سے پرہیز کریں، دودھ بالائی نکال کر پیئیں۔ چنے اور کھجور کھائیں۔ گنا چوسیں یا گنے کا رس پیئیں۔ دہی اور چھاچھ معمولی گرم کر کے لیں۔ باب 18 کے بعد درج ”مفید ہدایات“ کے مطابق گرمی دور کرنے کا علاج کریں۔

(11) **پت (تیزابیت) Hyper Acidity:** صبح اٹھتے وقت کھٹی ڈکار آتی ہو، منہ میں رال آتی ہو، سر بھاری لگتا ہو، پیٹ میں جلن ہوتی ہو اور ابکائیاں آتی ہوں، قے جیسا لگتا ہو، تب یہ سمجھ لیں کہ تیزابیت کی شکایت ہے۔ ایسی صورت میں شکل نمبر 91 کے مطابق پاؤں کے بیرونی حصہ میں ٹخنے سے ایک انچ اوپر کے پوائنٹ پر تین سے پانچ منٹ تک علاج کریں۔

(12) **مرگی کا دورہ (Epilepsy):** سارے ہی پوائنٹ اور تمام رطوبتی غدود یعنی پوائنٹ نمبر 1 سے 4, 8, 14, 15, 25, 28 اور 38 پر علاج کریں۔

(13) **تشنج (Convulsion):** بچوں کو تشنج ہو تو شکل نمبر 92 کے مطابق دونوں کانوں کی لوؤں پر معمولی دباؤ ڈالیں۔ یہ فوری علاج ہے۔ پھر بنیادی وجہ ڈھونڈیں، ایسی تشنج پیوچری یا ہینڈل غدود یا دماغ میں ہونے والے نقصان کی وجہ سے ہو سکتی ہے۔ ایسے کیس میں سارے ہی رطوبتی غدود پر علاج کریں اور 4 پیالوں میں سے ایک پیالہ کیا ہوا سونا، چاندی اور تانبے کا پانی پیئیں۔



(14) غشی (بیہوشی) طاری ہونا :- اس کی متعدد وجوہات ہیں۔ اس لئے دونوں ہاتھ کی چھوٹی انگلیوں کے ناخن پر اندر کجانب علاج کرنے سے افاقہ ہوتا ہے اور مریض ہوش میں آجاتا ہے (ملاحظہ کریں شکل نمبر 93)۔

(15) بچوں کے دانت ٹکنا :- تمام پوائنٹ پر علاج کریں اور بچے کو کیشیم دیں۔ ممکن ہو تو مندرجہ ذیل دواؤں کے مرکب کی 4 گولیاں دن میں تین بار دیں۔

کیل فوس 12X یا 12 = 1/2 اونس

کیل فلور 12X یا 12 = 1/2 اونس

فریم فوس 12X یا 12 = 1/2 اونس

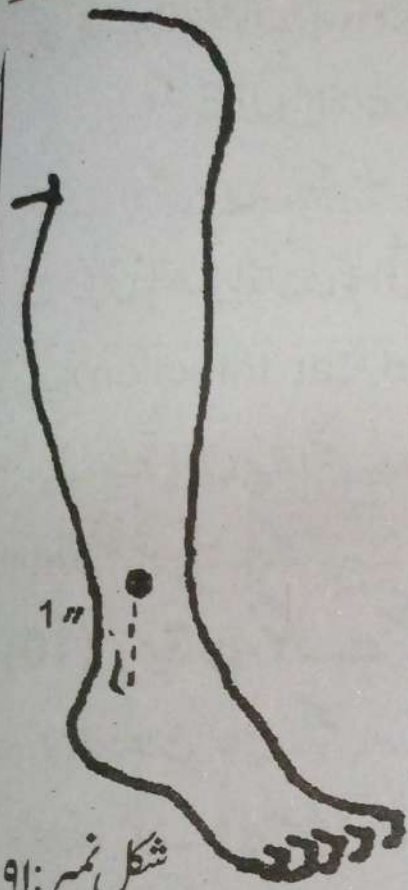
کالی فوس 12X یا 12 = 1/2 اونس: تمام دوائیں ملائیں۔

(16) بچے کا رونا :- گھبراہٹ، اشتعال یا بے خوابی کی وجہ سے بچہ روتا ہو تو اسکے ہاتھ اور پاؤں کے سروں پر علاج کریں۔

(17) بچے کی نشوونما میں کمی یا بیشی :- تمام پوائنٹس پر

پانچ پانچ منٹ علاج کریں۔ پوائنٹ 3, 4, 8, 11 سے 15 اور 38 پردن میں تین بار دو منٹ علاج کریں۔ یہ علاج قد بڑھانے میں مدد کرے گا۔ ذہنی نشوونما کم ہو (Retarded)،

ایسے بچوں کو 4 پیالوں میں سے دو پیالے کیا ہوا سونا، چاندی، تابنے کا پانی پلائیں نشوونما نہ ہونے کی وجہ پیٹ کے کیڑے بھی ہو سکتے ہیں۔ دانتوں کیلئے مندرجہ بالا 4+4 گولیاں روزانہ لیں۔

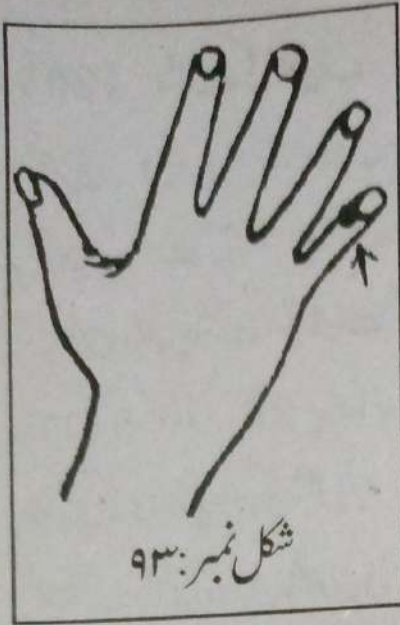


شکل نمبر: ۹۱



شکل نمبر: ۹۲

(18) قد کس طرح بڑھائیں :- والدین کا قد زیادہ



اونچانہ ہو یا عام اونچائی سے کم ہو تو 18 سے 20 سال کی عمر تک بچے کی اونچائی بڑھائی جاسکتی ہے۔ اس قسم کی کوششیں جہاں تک ہو سکے چھوٹی عمر سے شروع کریں۔

(i) پوائنٹ نمبر، 3، 4، 8، 11 سے 15، 25، 28 اور 38 پر علاج کریں۔

(ii) 7، 8 سال کی عمر تک 2 پیالوں سے 1 پیالہ کیا ہوا

اور بعد میں 4 پیالوں میں سے ایک پیالہ کیا ہوا سونا، چاندی، تانبے کا پانی پلائیں۔

(iii) روزانہ 75 سے 100 گرام بھنا ہوا اناج خوب چبا چبا کر کھائیں۔ اس میں گڑ اور تل بھی شامل کئے جاسکتے ہیں۔

(iv) روزانہ گاجر، ادرک، اور تمام قسم کے پتوں سے بنا ہوا ایک سے دو کپ سبز رس پلائیں۔

(v) شکل نمبر 23 کے مطابق 8 سے 10 مرتبہ ورزش کریں۔

(vi) سنگل بار کی ورزشیں، دوڑنا، تیرنا، اور یوگا کے آسن کریں۔

(vii) جنسی بے راہ روی سے دور رہیں۔ لڑکیوں کو اس بات کا خیال رکھنا چاہئے کہ ماہواری برابر اور باقاعدگی سے آتی رہے۔

(19) بستر میں پیشاب :- دن میں ایک بار تمام پوائنٹ پر علاج کریں اور پوائنٹ نمبر 11 سے

15، 18 اور 26 پر دن میں تین بار دو منٹ تک علاج کریں۔ نیز شکل نمبر 94 کے مطابق دونوں ہاتھوں کی چھوٹی انگلیوں کی دوسری اور تیسری پور کی ہڈیوں پر بھی علاج کریں۔

امریکہ میں ایک ڈاکٹر کے بھتیجے اور بھتیجی کو بستر میں پیشاب کرنے کی شکایت تھی۔ دیگر تمام

علاجوں سے فائدہ نہ ہونے کی وجہ سے اکیو پر بشرطریقہ علاج آزمایا گیا۔ ایک ہفتے میں دونوں بچوں کی بستر میں پیشاب کرنے کی عادت رفع ہو گئی۔



(20) مٹانے کی تکلیف،

پتھری وغیرہ :- دونوں

ہتھیلیوں کے تمام پوائنٹس

دبانیں، پھر پوائنٹ 11 سے

15، 18 اور 26 پر دباؤ

ڈالیں۔ نیز اوپر دی گئی شکل نمبر

94 کے مطابق دونوں ہاتھوں کی

چھوٹی انگلیوں کی پہلی اور دوسری

پور کے پوائنٹس پر دباؤ ڈالیں۔

دوران خون برابر



شکل نمبر: ۹۴

رکھنے کیلئے دن میں 6 سے 8 گلاس پانی پیئیں۔ یہ ضروری ہے۔ اس طرح گردے صحیح طور پر کام

کریں گے۔ جسم میں سے زہر خارج ہو جائیگا اور پیشاب صاف آئیگا۔

صبح کا پہلا پیشاب لگانے سے داد، چنبیل، کھجلی، پھوڑے پھنسی، ایگزیمیا وغیرہ جلدی امراض

کا خاتمہ ہوتا ہے۔ کان کی تکلیف میں یہ اکسیر قطروں کا کام کرتا ہے۔

پیشاب کے سلسلے میں یا پیشاب کے راستے میں پتھری یا کوئی اور تکلیف ہو تو مندرجہ ذیل

آیور ویدک دوا کے استعمال سے بہتر فائدہ ہوگا۔ پتھری کے نکل جانے کا بھی امکان ہے۔

(i) جامن کی گٹھلیوں کا چورن : 100 گرام

(ii) شملہ کی جڑوں کا چورن : 100 گرام

(iii) سلاجیت : 10 گرام

یہ چورن باریک پیس کر ملا کر رکھیں۔ روزانہ صبح 8 سے 10 گرام چورن کھائیں۔

(21) جلدی امراض :- یہ کوئی خود رو مرض نہیں ہے بلکہ وٹامن ”سی“ کی کمی ظاہر

کرتا ہے۔ اس کی ایک وجہ قبض بھی ہے، جس سے خون ناقص بنتا ہے۔ بعض غذائیں ایک ساتھ کھانے سے ان کیمیائی مرکب میں سے مختلف عناصر پیدا ہوتے ہیں، مثلاً دالیں اور کچی دہی، دودھ اور مچھلی یا اینٹی بائیوٹک دوا وغیرہ۔ جب مختلف عناصر یا زہر پیشاب یا پسینے کے ذریعے خارج نہیں ہو پاتے تو وہ جلدی امراض کی صورت میں نمودار ہوتے ہیں۔ اسی لئے دالیں، مچھلی، پیاز، لہسن، کھٹے پھل، اور اینٹی بائیوٹک دواؤں کے ساتھ کچا دودھ، دہی اور چھا چھ استعمال نہیں کرنا چاہئے۔

علاج کیلئے تمام پوائنٹس اور خصوصاً پوائنٹ 26 پر دباؤ ڈالیں۔ اس کے ساتھ وٹامن ”سی“ زیادہ لیں۔ (آملہ، لیموں، پھل، ہری سبزی اور انکارس)۔ جلد خشک ہو تو غذا میں مونگ پھلی اور تل بھی شامل کریں، اس سے جلد فائدہ ہوگا۔

(22) پھوڑے پھنسیاں وغیرہ: لمف غدود کے پوائنٹ 16 اور ساتھ ہی پوائنٹ نمبر 26 پر بھی علاج کرنے سے پھوڑے پھنسیوں کے نکلنے کے امکانات کم ہو جاتے ہیں اور اگر نکلے ہونگے تو سوکھ جائینگے۔

(23) خون کی کمی (اینیمیا): ہر پوائنٹ پر ایک مرتبہ اور خاص طور پر پوائنٹ 37 پر دن میں تین بار علاج کریں اور باب 11 میں درج بائیو کیمک دوائیں لیں۔ علاوہ ازیں لوہے کا چھمکایا ہوا پانی اور ہرارس لیں۔

(24) الرجی: پوائنٹ نمبر 21 پر علاج کریں اور کپاشیم دیں۔ ہو سکے تو کیلیکریا فوس 12X کی 6 سے 8 گولیاں دن میں دو بار دیں۔

(25) امراض چشم: آنکھوں سے پانی بہنا، سرخ ہو جانا، درد ہونا، وغیرہ آنکھ سے متعلق کسی بھی قسم کی شکایت میں پوائنٹ نمبر 35 پر علاج کریں۔ آنکھ کے اوپر ٹھنڈے دودھ کے پھائے رکھیں یا آنکھوں میں ہرے دھننے کا پانی ڈالیں۔ گاجر کارس خوب پییں یا گاجر کھائیں۔ 45 سال کی عمر کے بعد آنکھوں کے پوائنٹ نمبر 35 پر روزانہ علاج کرنے سے موتیا نہیں ہوتا اور اگر موتیے کی ابتدا ہو گئی ہو تو ختم ہو جاتا ہے۔





موتے کی وجہ سے  
آنیوالے اندھے پن کی روک  
تھام کی جاسکتی ہے۔ اس طرح  
علاج کرنے سے  
Glaucoma بھی بغیر

آپریشن ختم ہونے کی کئی مثالیں موجود ہیں۔

**آنکھوں کی شدید تکلیف :-** دماغ اور آنکھ کو جوڑنے والی آپٹک نرو کا نظم و نسق پٹیو چری غدود کرتے ہیں۔ لہذا آنکھ سے متعلق کسی بھی شدید قسم کی شکایت ہو تو پوائنٹ نمبر 3 کا معائنہ کریں۔ وہ نرم ہو، وہاں درد ہو تو اس پر اور پوائنٹ نمبر 35 پر علاج کریں۔ علاوہ ازیں 4 پیالوں میں سے ایک پیالہ کیا ہوا سونا، چاندی، تانبے کا چھمکایا ہوا پانی اور روزانہ دو کپ ہر اس پیس۔

**عینک سے کس طرح نجات پائیں :-** آنکھوں پر دور کی نظر کے مائی نس 3 سے 4 نمبر کی عینک ہو تو مندرجہ ذیل عمل کرنے سے نمبر کم ہوتے ہیں۔ آنکھ ٹھیک ہوتی ہے اور عینک کی ضرورت نہیں رہتی۔

(i) دونوں ہتھیلیوں کے پوائنٹ 3 اور 35 کو دبائیں اس کے علاوہ شکل نمبر 95 کے مطابق آنکھوں کے ارد گرد واقع پوائنٹس پردن میں تین مرتبہ دو سے تین منٹ تک دباؤ ڈالیں۔ یہ دباؤ آنکھوں کے ڈیلوں پر نہیں بلکہ آنکھوں کے اطراف واقع ہڈیوں پر دینا ہے۔

(ii) روزانہ کم از کم تین کپ سبز رس پیس۔ اس رس میں گاجر، مونگ، مشروب صحت، آملہ اور سوٹھ بھی ملائیں۔

(iii) مناسب طریقے سے بیٹھیں اور مناسب روشنی میں ہی لکھیں پڑھیں۔

(iv) آنکھوں کو نقصان سے بچانے کیلئے بچوں کو ابتداء ہی سے مناسب روشنی میں صحیح طور پر بیٹھ کر لکھنا اور پڑھنا، ٹیلی ویژن ممکن حد تک دور سے دیکھنے اور باقاعدگی سے آنکھیں چھپکانا سکھائیں۔

(v) ماں بننے کی خواہش مند خواتین کو حمل ٹھہرنے سے تین ماہ قبل سے ہی بنا سیتی گھی (ہائیڈروجن ملا ہوا تیل) کا استعمال ترک کر دینا چاہئے۔ جب تک بچہ دودھ پیتا ہو تب تک بنا سیتی گھی استعمال نہ کریں۔ اگر ہو سکے تو ایسے بنا سیتی گھی، تیل کا گھر میں استعمال قطعی طور پر بند کر دیں۔ ایسا گھی استعمال کرنے سے دماغ میں ہائیڈروجن (H+) بڑھ جاتا ہے اور حمل میں موجود بچے کی آنکھ کو نقصان ہوتا ہے۔

(vi) ہو سکے تو طلوع آفتاب کے بعد 60 منٹ اور غروب آفتاب سے قبل کی 45 منٹ کے دوران پانچ سے چھ منٹ سورج کی کرنیں براہ راست آنکھوں میں پڑنے دیں۔ اگر یہ ممکن نہ ہو تو آنکھیں بند کر کے پانچ سے چھ منٹ آسمانی روشنی آنکھوں پر لیں۔

صرف 3 سے 5 ماہ کے تجربے سے خوب فائدہ ہوگا۔ بصارت ٹھیک ہوگی۔ اس کے بعد تاحیات آنکھوں کی مناسب نگہداشت کرتے رہیں۔ آنکھ سے متعلق کسی بھی قسم کی تکلیف میں ایک چیچ چورن صحت ملا کر روزانہ کم از کم ایک کپ ہر اس لیں۔

آنکھوں کے قطرے :- سب سے بہترین علاج یہ ہے کہ ایک کپ میں صاف ٹھنڈا پانی لے کر اس میں آنکھ ڈبو کر دو سے تین منٹ تک ڈبڈبائیں (جھپکائیں)۔ یا آنکھ پر ٹھنڈا پانی چھڑکیں۔

یا 8 اونس گلاب کے پانی میں تھوڑی سی پھٹکری ڈال کر اسکے قطرے آنکھوں میں ڈالیں۔ آنکھوں میں لگانے کیلئے :- ایک سیاہ یا سفید مرچ لے کر صاف سل پر کچھ قطرے پانی ڈال کر پیس لیں، پھر اسے آنکھوں میں لگائیں تھوڑی سی جلن ہوگی، لیکن آنکھیں صاف ہو جائیں گی اور روشنی میں اضافہ ہوگا۔ رات کو سوتے وقت آنکھوں میں گائے کا گھی لگائیں۔ صبح بستر میں ہوں تب تھوک آنکھوں میں لگائیں۔ روزانہ ایک کپ ہر اس یا گاجر کارس پیئیں۔

(26) کان کی شکایات :- کان میں درد ہو، کان سے پیپ بہتا ہو، تو پوائنٹ نمبر 1 سے 4، 31 اور 34 پر علاج کریں۔ بچے کو تکلیف ہو تو پوائنٹ 38 پر علاج کریں۔



**کان کے قطرے :-** اپنا پیشاب کان کیلئے بہترین قطرے ہیں۔ اس کے علاوہ دو اونس خوردنی تیل میں لہسن کی ایک کھلی ڈال کر ابالیں اور پھر کسی بوتل میں محفوظ کر لیں۔ اسے کان کے قطروں کے طور پر ڈالیں۔

**(27) بہرہ پن :-** اکثر یہ شکایت موروٹی نہیں ہوتی۔ حاملہ خاتون کو بعض اوقات سائینس سخت سردی، ٹونسلز وغیرہ ہوں تو ان کے اثرات رحم میں بچے کے کان پر ہوتے ہیں اور بچہ بہرہ پیدا ہوتا ہے۔ لیکن ایسا بہرہ پن ٹھیک ہو سکتا ہے۔

(i) پیٹ میں کیڑے ہیں یا نہیں اس کا تعین کریں۔ اگر کیڑے ہوں تو پہلے بیان کردہ طریقے کے تحت کیڑے دور کریں۔

(ii) کان سے پیپ آتا ہو تو لمف غدود کے پوائنٹ 16 پر علاج کریں۔ دن میں تین مرتبہ ہائیڈروجن پر آکسائیڈ کے دود و قطرے کانوں میں ڈالیں۔ جھاگ ہونے پر روئی یا کپڑے سے صاف کر لیں۔ پھر کان میں کان کے قطرے ٹپکائیں۔

(iii) پوائنٹ نمبر 1 سے 6, 30, 31 اور 34 پر دن میں تین مرتبہ دود و منٹ علاج کریں اور سردی بڑھے تو گھبرائیں نہیں اور نیم گرم پانی پینے کو دیں۔

(iv) 4 گلاسوں میں سے 1 گلاس کیا ہوا، سونا، چاندی، تانبے کا چھمکایا ہوا پانی دیں۔

(v) صبح و شام کان پر پانچ سے دس منٹ آسمانی روشنی ڈالیں۔

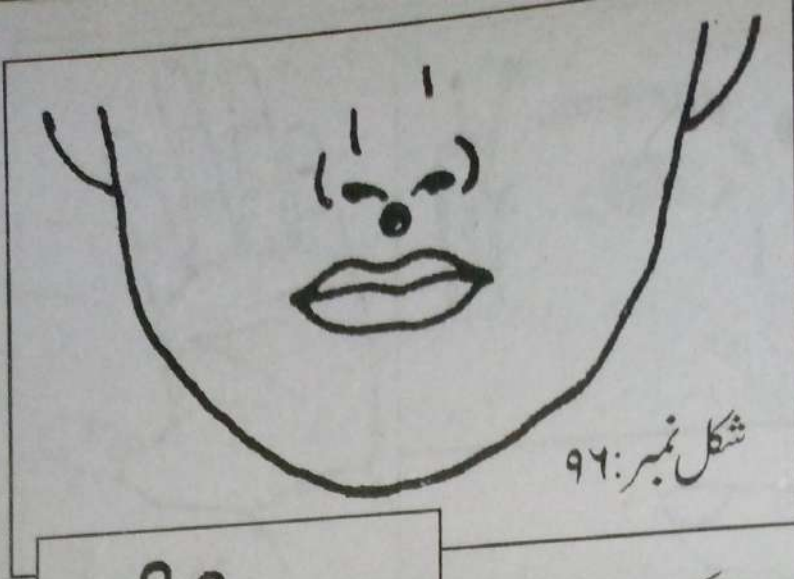
(vi) منہ میں عقل داڑھ کے مقام پر مساجر مشین سے دباؤ ڈالیں، روئی یا ربڑ والی چوٹی یا صاف ربڑ چبائیں اور اس سے دباؤ ڈالیں۔ اس کے حیرت انگیز نتائج برآمد ہوں گے۔

70 سالہ جناب ”م“ پانچ سال سے بہرے ہو گئے تھے۔ انہیں پوائنٹ 31 پر علاج دینے سے ایک ماہ میں ان کی شکایت رفع ہو گئی۔ اس سے انہیں بذات خود تعجب ہوا۔

7 سالہ بچی پیدائش طور پر بہری تھی۔ اس کا اسی طرح علاج شروع کیا گیا۔ 60 دنوں میں فرق محسوس ہوا۔ 120 دن میں تو وہ باقاعدہ طور پر سننے لگی۔

(28) لونگا پن :-

بہرہ پن کی وجہ سے ہی گونگا پن کا امکان رہتا ہے، اس سے قبل بیان کردہ بہرے پن کے علاج کے مطابق علاج کریں اور ہاتھ اور پاؤں کے سروں پر علاج



شکل نمبر: ۹۶



شکل نمبر: ۹۷

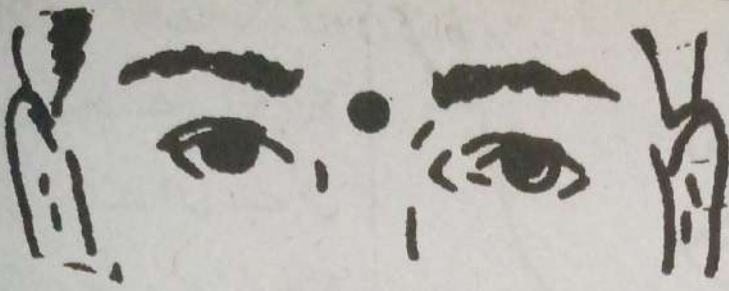
کریں۔ اگر صحیح اور صاف طور پر بولا نہ جاسکتا ہو یا تو تلو پن ہو تو ہاتھ پاؤں کی انگلیوں کے سروں پر دباؤ ڈالیں اور ریڑھ کی ہڈی کے تیسرے مہرے پر علاج کریں۔  
(29) بچگی :- بڑی کھانسی کیلئے شکل نمبر 87 ملاحظہ فرمائیں۔ اس میں بیان کے مطابق درمیانی انگلی کی پہلی پور پر دباؤ ڈالیں یا جس قدر ہو سکے اتنی زبان باہر نکالیں اور اسی طرح ایک سے دو منٹ تک پکڑ کر رکھیں۔

(30) گرمی، لو لگنا، بیہوشی، نکسیر پھوٹنا :- انگلیوں کے سروں پر دباؤ ڈالیں۔ نیز شکل نمبر 96 کے مطابق ناک کے نیچے اور ہونٹ کے اوپر پوائنٹ پر زور سے دباؤ ڈالیں۔ قمری تنفس کی مشقیں کریں۔

(31) دھڑکن ہو تو :- شکل نمبر 97 کے مطابق دونوں ہتھیلیوں میں کلائی کے کونے میں واقع پوائنٹ پر دباؤ ڈالیں۔

(32) گینی وارم (Guinea Worm) :- اگر اس کا منہ یا سوراخ نظر آئے تو اس کے ارد گرد ملتان مٹی کا لیپ کریں (یہ مٹی آ یور ویدک اسٹور سے ملتی ہے)۔ مختصر عرصے میں ہی یہ باہر نکلیں گے۔ انہیں آہستہ آہستہ گول پینسل پر لپیٹیں اور زیادہ لپیٹتے جائیں اور آہستگی سے باہر نکال





شکل نمبر: ۹۹



شکل نمبر: ۹۸



شکل نمبر: ۱۰۰

دیں۔ انکی لمبائی 6 سے 18  
انچ تک ہوتی ہے۔ دھاگے جیسی  
یہ باری جڑیں درمیان میں ٹوٹ  
نہ جائیں اس کا خاص خیال

رکھیں۔ اگر منہ یا سوراخ نہ ہو تو ایک کریلا لیکر آگ پر مکئی کی طرح سینک کر تین چار روز  
کھائیں۔ ضرورت محسوس ہو تو کریلے میں سوراخ کر کے نمک اور لیموں لگا کر کھائیں۔

(33) ہسٹریا:- پوائنٹ 11 سے 15 اور شکل نمبر 98 کے مطابق انگوٹھے کے پوائنٹ  
پر علاج کریں۔

(34) سرچکرانا یا سائی نس کا شدید درد ہونا :- آنکھوں کی دونوں بھوؤں کے پوائنٹ  
پر دباؤ ڈالیں۔

(35) آواز بیٹھ جانا یا مدھم ہو جانا :- انگوٹھے اور انگلی کے درمیان شکل نمبر 100 کے مطابق  
پوائنٹ پر علاج کریں۔

(36) گوکھرو :- جہاں گوکھرو ہوا ہو وہاں دو تین منٹ تک برف رگڑیں، پھر اس مقام پر تھوڑا  
ٹرپنٹائن لیکر رگڑیں اور پیٹی باندھ دیں۔ صبح گوکھرو نکل جائے گا۔ بعد ازاں اس مقام پر تھوڑا سا ٹرپنٹائن

لگا کر دو تین دن مالش کریں۔ پھر دھاری دار بیلن پر روزانہ پاؤں پھیرنے سے گوگرد دوبارہ نہیں ہوتا۔ اس کے علاوہ مندرجہ ذیل ادویات ملا کر تین مہینے تک 4 + 4 گولیاں صبح و شام لیں۔  
کیلکیر یا فوس 12X = ایک اونس + کیلکیر یا فلور 12X = ایک اونس۔

(37) شدید تھکاوٹ لگنا :- بہت زیادہ تھکاوٹ ہو گئی ہو تو کھانا نہ کھائیں۔ صرف تانبا، چاندی یا سونے کا چھمکایا ہوا پانی یا نیم گرم مشروب صحت پیئیں۔ کچھ نہ ملے تو سادہ نیم گرم پانی پیئیں۔ ایک گھنٹے بعد دوبارہ پیئیں۔

شکل نمبر 73 کے مطابق دھات کا چھوٹا کنگھا لیکر ہتھیلی کے اوپری حصے میں انگلیوں سے دبائیں اور کنگھے کے برابر میں انگوٹھے سے زوردار دباؤ ڈالیں۔ اس طرح ایک ہتھیلی میں ایک دو منٹ کریں۔ پھر دوسری ہتھیلی میں ایک دو منٹ یہی عمل کریں۔ ضرورت محسوس ہو تو ایک آدھے گھنٹے بعد دوبارہ یہ عمل دہرائیں۔ ایسا کرنے سے تھکاوٹ فوراً اتر جائے گی اور چستی و تازگی آجائے گی۔

#### درد

(38) دانت کا درد :- شکل نمبر 53 دیکھ کر جس دانت میں درد ہوا اسکے متعلق انگلی کے سرے پر دو سے تین منٹ تک مسلسل دباؤ ڈالیں۔ ایسا کرنے سے انہستھیک اثر ہوگا اور درد زائل ہو جائیگا۔ خیال رہے کہ انگلی آسمانی رنگت کی نہ ہونے پائے۔ ضرورت محسوس ہو تو مندرجہ بالا طریقے سے دوبارہ دباؤ ڈالیں۔ اس کے علاوہ تین ماہ تک مندرجہ بالا نمبر 36 (گوگرد) میں ہدایت کردہ 4+4 گولیاں صبح و شام لیں۔

(39) جسم میں درد ہونا :- جسم میں زخم ہو یا چوٹ لگنے جیسی بیرونی وجہ کے بنا کسی حصے میں درد ہو تو سمجھ لیں کہ بیٹری کمزور ہو گئی ہے۔ درد کی جگہ گیس اور سردی الجھ گئے ہیں۔ لہذا پہلے تو بیٹری ری چارج کرنے کا علاج کریں اور تانبا، چاندی، یا سونے کا چھمکایا ہوا پانی نیم گرم دن میں تین چار مرتبہ پیئیں۔ ساتھ ہی تمام پوائنٹس پر علاج کریں۔ آدھی چمچ سودرشن چورن اور آدھی چمچ ہلدی گرم پانی کے ساتھ لینے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔



(40) سرکاردرد :- عام طور پر درد سردی اور موسم کی تبدیلی کی وجہ سے سر میں پانی بھر جانے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اس کے لئے پوائنٹ 1 سے 7 اور 34 پر علاج کریں اور تشریف کی مشقیں کریں۔ بعض اوقات گرمی کی وجہ سے یا بلبہ کے زیادہ کام کرنے کی وجہ سے بھی سرکاردرد ہو جاتا ہے، جو آدھاسیسی (Migrane) پر منتج ہوتا ہے۔ اس کے لئے پوائنٹ 22, 23, 25 اور 26 پر علاج کرنے سے بہتر نتیجہ حاصل ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ قمری تنفس کی مشقیں کریں۔ آنکھ کی تکلیف کی وجہ سے بھی سردرد ہو سکتا ہے۔ ایسا ہو تو پوائنٹ نمبر 35 پر علاج کریں۔ گردن میں تناؤ کی وجہ سے بھی سرکاردرد ہو سکتا ہے۔ ایسا ہو تو پوائنٹ نمبر 7 پر علاج کریں۔

جب شدید سردرد ہو تو پہلی اور دوسری انگلی پر اور انگوٹھے پر پوائنٹ نمبر 1 سے 4 پر کپڑے سکھانے کی کلب سے یا ربر بینڈ سے مسلسل دباؤ ڈالیں۔ ایسا کرنے سے اینسٹھیٹک اثر ہوگا اور درد میں بہت راحت ملے گی۔ اس وقت خاص خیال رکھتے ہوئے کہ انگلیاں آسمانی ہوں اس سے پہلے کلب یا ربر بینڈ نکال دینا ضروری ہے۔ (ملاحظہ کریں شکل نمبر 52)

(41) پیٹھ، کمرکاردرد، مہرہ کھسک جانا :- پوائنٹ نمبر 9 ہتھیلی کے پیچھے واقع ہے اور وہ پہلی انگلی اور انگوٹھے کے درمیان سے شروع ہو کر کلائی تک پوائنٹ 16 تک جاتا ہے۔ اس قطار کے تمام پوائنٹس کی ریڑھ کی ہڈی کے پوائنٹ 9 میں شمولیت ہوتی ہے اور اسی پر علاج کرنا ہوتا ہے۔ (ملاحظہ کریں شکل نمبر 83)

ڈاکٹر ”پی“ کی رپورٹ کسی معجزے سے کم نہیں ہے۔ وہ کہتے ہیں ”مجھے برسوں سے پیٹھ کاردرد رہتا تھا۔ صبح اٹھتے وقت پیٹھ و کمر تختہ ہو جاتے، یہ شکایت ایکویو پریش سے دور ہوئی۔ ایک مرتبہ میرا ایک دوست ہمارے گاؤں سے آیا۔ وہ کمر سے جھک گیا تھا۔ اس لئے اس کے ساتھ باتیں کرتے ہوئے میں نے اس کا ہاتھ اپنے ہاتھ میں لے کر پوائنٹ نمبر 9 پر علاج کرنے لگا۔ چار پانچ منٹ بعد میری بیوی دیوان خانے میں آئیں۔ میرا دوست انہیں سلام کرتا ہوا کھڑا ہو گیا۔ ہماری حیرت کی انتہا نہ رہی جب ہم نے دیکھا کہ وہ بالکل سیدھا اور تن کر کھڑا ہے، اس کی کمر سیدھی

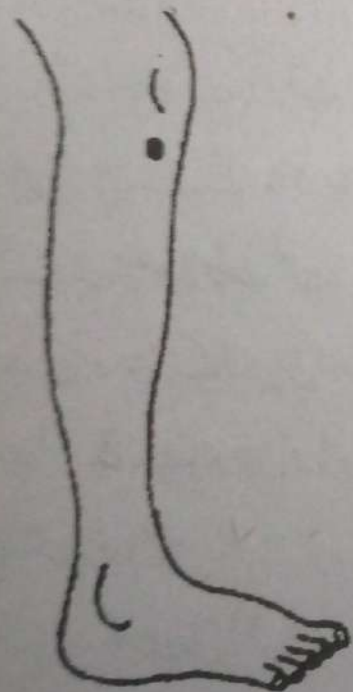
ہو گئی تھی اور کمر کے درد میں بھی افاقہ ہو گیا تھا۔ میرے دوست کو لگا کہ میں نے کوئی جادو کیا ہے۔  
اب میرا دوست اکیو پریشتر کا قائل ہو چکا ہے۔

(42) پاؤں کا درد :- پاؤں بننے کے پیلن پر دو سے پانچ منٹ تک پاؤں رگڑیں  
(دیکھیں شکل نمبر 69)۔

(43) سائیلیکا :- کمر سے نیچے تک سائیلیکا نرو واقع ہے۔ جب کسی جگہ زیادہ دباؤ آ جائے تب  
پاؤں، کولہوں اور ران میں درد ہوتا ہے۔ ایسے موقع پر ہتھیلی کے پیچھے اور پیروں میں پاؤں کے پوائنٹ پر  
پانچ چھ منٹ علاج کرنے سے جلد فائدہ ہوگا۔ جہاں سائیلیکا نرو دکھائی گئی ہے وہاں دبانے سے  
خیال آئے گا۔ اُس پوائنٹ پر علاج کریں۔

ایک خاتون ماہر دندان کو طویل عرصے سے دائیں پاؤں اور ران میں شدید درد رہتا تھا۔  
انہوں نے ایکسرے کروائے، کافی علاج کروایا لیکن کوئی فرق نہ آیا۔ انہوں نے اکیو پریشتر کیلئے مشورہ  
کیا۔ وہاں انہیں پاؤں میں سائیلیکا کے پوائنٹ پر ہیجدر دمحسوس ہوا۔ لہذا اسی مناسبت سے علاج تجویز  
کیا گیا۔ 10 سے 12 روز علاج سے انہیں آرام ہو گیا۔

(44) گھٹنے کا درد :- شکل نمبر 101 کے مطابق گھٹنے  
کے نیچے پوائنٹ پر دن میں تین بار 2 سے 3 منٹ  
علاج کریں۔ سائیلیکا نرو کے پوائنٹس چیک کر لیں۔ اور  
اگر وہاں درد محسوس ہو تو شکل نمبر 42 الف۔ ب میں دکھائے  
گئے سائیلیکا کے پوائنٹ پر علاج کریں۔ اس کے باوجود گھٹنے  
میں شدید درد جاری رہے تو مندرجہ ذیل لیپ 4 سے 8 دن  
روزانہ شام کو لگائیں۔



شکل نمبر ۱۰۱

ہلدی، اجوائن اور لہسن برابر مقدار میں لے کر پیس لیں  
اس طرح لیپ تیار ہو جائے گا۔ اسے گھٹنے اور اسکے ارد گرد

آپ کے ہاتھ



لگائیں۔ 6 سے 7 منٹ میں لیپ دھو ڈالیں۔ اگر جلن محسوس ہو تو کھوپرے کا تیل لگائیں۔

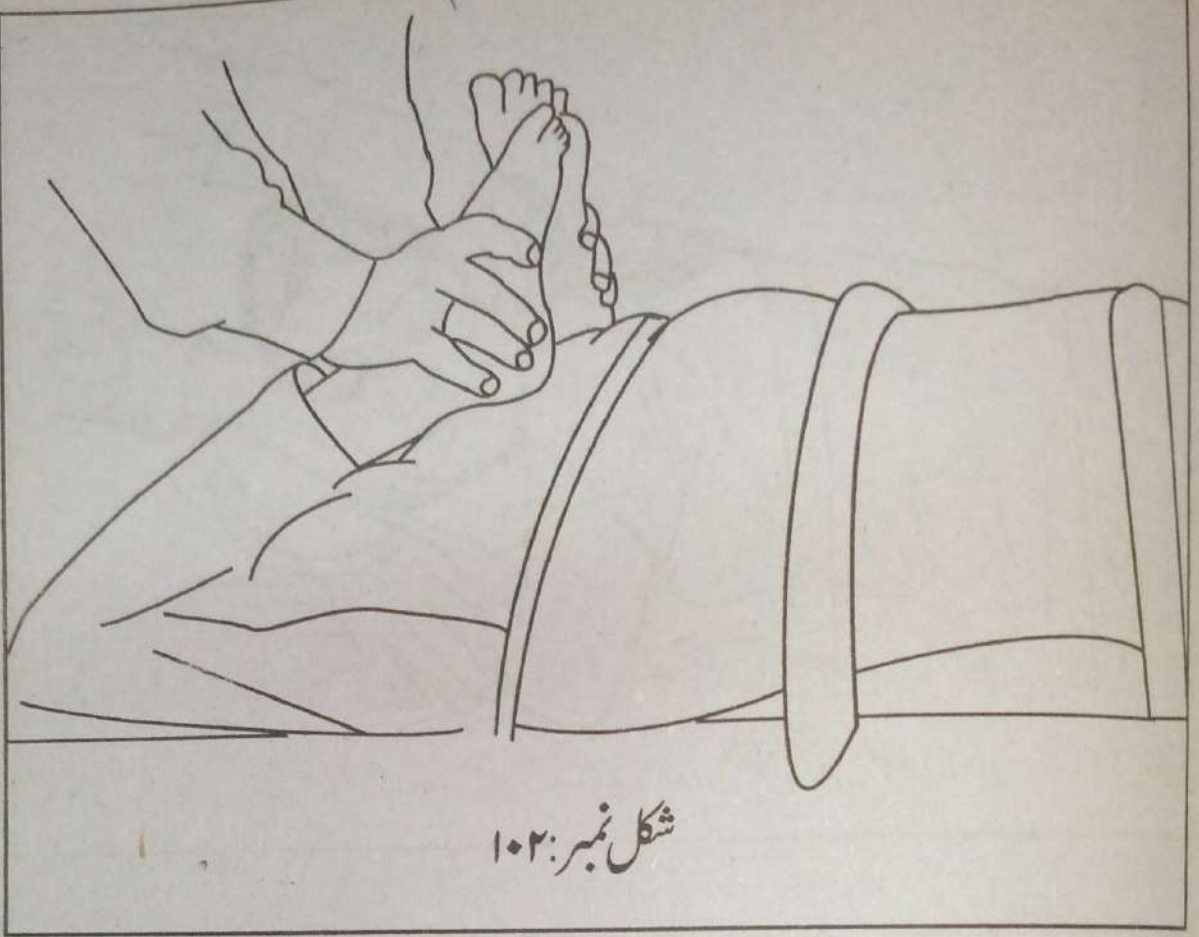
(45) مہرہ سرک جانا، Slip Disc+Servical Spondilitis ریڑھ کی ہڈی، پیٹھ،

پاؤں اور گھٹنے میں شدید درد (Severe Backache Sciatica)۔

پہلے باب میں ہمارے حیاتیاتی نظام کے خاص شعبے (Cord) سائٹیٹیکا نرو کی اہمیت بیان کی گئی ہے۔ گر جانا، سخت جھٹکا لگنا، بیٹھنے کا غلط طریقہ، اونچی ایڑھی کے سینڈل پہننا وغیرہ مختلف وجوہات کی بنا پر ایسا ہو سکتا ہے۔ کوئی مہرہ ریڑھ میں دب چکا ہو، اس کی وجہ سے بھی مندرجہ بالا بیان کردہ تکلیف ہو سکتی ہے۔ ایسی حالت میں مریض کی گردن میں کالریا کمر پٹہ باندھنا پڑتا ہے۔ ریت کی پیٹی میں طویل عرصے تک سونا پڑتا ہے۔ پاؤں پر وزن لٹکا کر رکھنا پڑتا ہے۔ مہرے میں ہونے والے ورم کو سلپ ڈسک سمجھ کر اکثر ایسے مہروں کا آپریشن بھی کر دیا جاتا ہے۔ ایسا شدید درد سائٹیٹیکا نرو کے ذریعے پورے پاؤں میں پہنچتا ہے سائٹیٹیکا نرو میں نقصان ہوتا ہے، اس میں سوجن ہو جاتی ہے اور مریض کو چلنے میں تکلیف ہوتی ہے۔ ایسے تمام کیسوں میں آپریشن کروانے سے قبل مندرجہ ذیل علاج آزما کر دیکھیں۔

ڈیڑھ سے دو فٹ چوڑے اور 6 سے 7 فٹ لمبی گدی والے تختے پر مریض کو الٹا لٹائیں۔ سینے کے نیچے 10X14 انچ کا تکیہ رکھیں۔ ہاتھ آگے کی جانب رکھوائیں، ڈیڑھ سے دو انچ چوڑے تین مضبوط بیلٹ لیں۔ پہلا پٹہ حتی الامکان اوپر کی طرف مہرہ نمبر 5 اور 9 کے درمیان، دوسرا بیلٹ ریڑھ، پیٹھ کے درمیان اور تیسرا بیلٹ ریڑھ کے نچلے حصے (Lower Lumbur) میں ایسے سخت طریقے سے باندھیں کہ پھر پیٹھ ہل نہ سکے۔ لیکن اس قدر سخت بھی نہیں ہوں کہ مریض کو سانس لینے میں دشواری ہو۔

پھر جیسا کہ شکل نمبر 103 میں واضح کیا گیا ہے۔ مریض کا سر دونوں ہاتھوں سے پکڑ کر جتنا ہو سکے زور دیکر دھیرے دھیرے اوپر نیچے اور دائیں بائیں گول گول گھمائیں۔ اس طرح ذرا بھی جھٹکا دیئے بغیر تین سے چار مرتبہ مریض کا سر گول دائرے میں گھمائیں۔



شکل نمبر: ۱۰۲

پھر مریض سے کہیں کہ اپنا سر نیچے رکھے۔ اب پاؤں کی جانب جا کر دایاں پاؤں اٹھائیں اور اسے موڑ کر دائیں کو لہے میں دبائیں۔ یہ عمل تین مرتبہ کریں۔ پھر بائیں پاؤں بائیں کو لہے میں تین بار دبائیں۔ پھر دونوں پاؤں ایک ساتھ اٹھا کر موڑ کر دونوں کو لہوں میں آہستہ لیکن وزن (زور) کے ساتھ ایک ساتھ دبائیں۔ ایسا کرتے وقت مریض کو آدھے منٹ تکلیف ہونے کا امکان ہے کہ درد سے چلا اٹھے۔ پھر تینوں بیلٹ کھول دیں۔ اور مریض سے کہیں کہ وہ دھیرے سے اٹھے۔ اس طرح سائیکل کا زومرے سے الگ ہونے سے مریض کو بیحد راحت ملے گی (ملاحظہ کریں شکل نمبر 102)۔

اگر ضرورت محسوس ہو تو تین چار روز کے بعد یہی علاج دوبارہ دہرائیں۔ صرف دو سے چار ماہ کے علاج سے شکایت رفع ہو جائے گی۔ اگر افاقہ نہ ہو تو ریڑھ کی ہڈی کے ماہر سرجن سے رابطہ کریں۔ اگر مریض نے اس سے قبل مہرے یا گھٹنے کا آپریشن کروایا ہو تو اس طرح علاج نہ کریں۔ دل کا پوائنٹ 36 اگر درد کر رہا ہو تو بھی یہ علاج نہ کیا جائے۔





(46) پٹھوں کا درد: (فابروسس) :- اس کے لئے مندرجہ ذیل علاج کریں۔

(i) ایکیوپریشر علاج :- جس حصے پر ایسا درد ہو اس انگلی کے سرے پر علاج کریں۔

(ii) مالش :- جہاں درد ہو وہاں مندرجہ ذیل تین اقسام کے تیلوں میں سے کوئی بھی ایک قسم کے تیل سے ہلکے ہاتھ سے مالش کریں۔

(a) یہ تیل ہانگ کانگ میں بنایا جاتا ہے۔ بیرونی ممالک میں یہ تیل

The Regal Medicated & Embrocation Oil کے نام سے تیار

ملتا ہے۔ یہ تیل مقامی طور پر اس طرح بنایا جاسکتا ہے۔

مینتھول 25% کافور چورن 10% لونار اسپائیک تیل 7% میتھل سیلی سیٹ

15% نیل گری 10% وہائٹ آئل (نہ ملے تو کیروسین) 33% یہ تیل جوڑوں کے درد، پولیو، پٹھوں کے درد وغیرہ میں نہایت مفید ہے۔

یا (b) یا خوردنی تیل 80% + نیلگیری کا تیل 20%

(c) یا خوردنی تیل میں سونٹھ کا پاؤڈر یا لہسن ڈال کر ابال کر بنایا ہوا تیل۔ یہ تیل بوتل میں بھر کر رکھیں۔

(iii) ٹھنڈے پانی سے علاج (Cold Pack) :- نصف بالٹی ٹھنڈا پانی لیں۔ دو چھوٹے ترکی تولے اس میں بھگو دیں۔ پھر ایک تولیہ نکال کر نچوڑ لیں اور درد والی جگہ کے اطراف میں رکھیں۔ آدھے منٹ میں وہ گرم ہو جائیگا لہذا اسے اٹھا کر پانی میں ڈال دیں۔ اور دوسرا تولیہ نچوڑ کر رکھیں۔ اس طرح پانچ منٹ تک باری باری تولیہ رکھتے رہیں۔ پھر پانچ منٹ تک گلے سے پاؤں تک گرم کبل اس طرح اوڑھادیں کہ متاثرہ حصہ میں ڈھک جائے۔

(iv) بھاپ کا غسل یا گرم پانی کی سکائی (Hot Pack) :- نصف بالٹی جتنا پانی لیکر اس میں خوردنی نمک ڈال کر ابالیں۔ پھر اسے ٹب میں یا چوڑے منہ والے برتن میں یا بالٹی میں انڈیل دیں۔ دو چھوٹے ترکی تولے اس میں ڈبو دیں۔ پھر باری باری ایک ایک تولیہ نکال کر نچوڑیں اور درد والی جگہ پر رکھیں۔ آدھے آدھے منٹ میں تولیہ بدلتے رہیں۔ اس طرح پانچ منٹ کریں پھر خشک تولے سے وہ حصہ پونچھ لیں۔ دس منٹ تک اس حصے پر ہوانہ لگنے پائے اس کا خیال رکھیں۔

(v) آسمانی روشنی :- صبح دس بجے سے قبل اور شام کو چار بجے کے بعد سورج کی روشنی کے آگے اور مریض سے 18 سے 20 انچ دور آسمانی رنگ کا شیشہ رکھیں۔ اس طرح کرنے سے آسمانی روشنی ملے گی۔

یا 60 واٹ کا بلب لیں۔ آسمانی رنگ کا جلیٹن سپر چارگنا تہہ کر کے بلب پر لپیٹ دیں۔ جہاں آسمانی روشنی دینی ہو وہاں سے 18 سے 20 انچ دور یہ بلب رکھیں۔

(47) سینے کا درد :- سینے میں درد کی متعدد وجوہات ہیں۔ اگر ہارٹ اٹیک کا حملہ ہوگا تو پوائنٹ 36 پر درد ہوگا اگر ایسا نہ ہو تو فکر نہ کریں اور شکل نمبر 104 کے مطابق ہتھیلی اور کہنی کے درمیان واقع پوائنٹ پر عقبی حصے میں 3 سے 5 منٹ دباؤ ڈالیں۔

(48) پیٹ کا درد، گیس ہونا :- ناف کا معائنہ کریں اور اگر وہ صحیح نہ ہو تو باب نمبر 3 میں دی



گئی ہدایات کے مطابق اسے  
بنیادی مقام پر لے آئیں اور  
پوائنٹ 22, 23, 19 اور 27 پر  
علاج کریں۔ اس کے علاوہ ناف  
سے ایک انچ نیچے علاج کرنے  
سے گیس خارج ہونے لگتی ہے۔  
(دیکھیں شکل نمبر 78)

مسکن :- تھوڑا سا

نمک لیں اسے سرخ سیاہی مائل

شکل نمبر: ۱۰۴

ہونے تک توے پر سکیں۔ پھر چٹکی بھر نمک منہ میں رکھیں۔ درد ختم نہ ہونے تک ہر 10-15 منٹ  
کے بعد اسی طرح چٹکی بھر نمک منہ میں رکھتے رہیں۔ (چار مرتبہ سے زیادہ نہیں) اس سے فوری فائدہ  
ہوتا ہے۔ ایسا نمک سوتے وقت لینے سے اچھی نیند آتی ہے۔ لیکن یہ نمک زیادہ وقت نہ لیں اور نہ ہی  
اس کی عادت ڈالیں۔

(49) جسم میں ورم :- سب سے پہلے گردے کے پوائنٹ 26 پر دباؤ ڈال کر دیکھیں۔ اگر  
وہاں درد ہوتا ہو تو باب نمبر 15 میں پائیلیٹس، گردے کے امراض کیلئے بتایا گیا علاج کریں۔ اگر  
پوائنٹ نمبر 26 پر درد نہ ہو تو گردے میں کوئی خرابی نہیں ہے اور سوجن مقامی ہے۔ لہذا اس طرح علاج  
کریں۔ تھوڑے چاول لیں انہیں پیس کر آٹا بنائیں۔ اس میں 25% ہلدی ملا کر آدھے کپ دودھ  
میں ڈال کر ابالیں۔ پیسٹ کی طرح بن جانے پر اتار لیں۔ جس مقام پر ورم ہو وہاں یہ پیسٹ  
برداشت ہو سکے اتنا گرم گرم لگائیں اور پٹی باندھ دیں۔ دوسرے روز نیم گرم پانی سے صاف کر کے  
دوبارہ لیپ لگائیں۔ ایسا کرنے سے تین چار روز میں ورم اتر جائے گا۔

(50) داد :- نہانے کے بعد متاثرہ حصہ خشک کر کے پہلے ڈیٹول جیسی جراثیم کش دوا سے وہاں

باب نمبر ۱۴۔ عام امراض کا علاج

مالش کریں۔ اسکے بعد بورک پاؤڈر سے وہاں تین سے پانچ منٹ مالش کریں۔ اگر بورک پاؤڈر نہ ملے تو مندرجہ ذیل طریقے سے چورن بنا کر اس کی مالش کی جاسکتی ہے۔ پھٹکری (Alum) 50% بوریکس 50%۔ دونوں کو گرم کر کے آٹے کی طرح چورن بنالیں۔ اس طرح تین سے چار روز کرنے کے بعد متاثرہ حصے پر لیموں کا رس لگائیں۔ حیرت انگیز نتیجہ برآمد ہوگا۔ نائیلون یا پلاسٹک کی چڑیوں کا استعمال بند کر دیں۔

(51) اضافی آنت (Appendix) :- پہلے ناف ٹھیک کریں، پھر اپنڈکس کے پوائنٹ نمبر 21 پر علاج کریں۔

اگر مریض کو شدید درد ہو رہا ہو اور وہ بستر پر ایک سے دوسری طرف کروٹیں بدل رہا ہو تو پاؤں کی دونوں پنڈلیوں کے درمیان ذرا زور سے دبائیں اس سے تھوڑی تکلیف ہوگی۔ مگر مرض فوراً قابو میں آجائے گا۔ اس کے علاوہ پوائنٹ نمبر 21 پر 3 منٹ سے زیادہ مسلسل دباؤ ڈالیں۔ مرض کے مکمل خاتمے کیلئے پوائنٹ نمبر 21، 19 اور 27 پر باقاعدہ علاج کریں۔ روزانہ دو سے تین کپ ہرا رس اور ایک سے دو گلاس پھلوں کا رس اور سبز سلاد لیں۔ میدہ اور تلی ہوئی اشیاء بند کر دیں۔

(52) ویری کوز ویننس (Varicose Veins) ران اور پاؤں میں نظر آنیوالی آسمانی رگوں کے گچھے :- شکل نمبر 69 دیکھیں کرسی میں تن کر بیٹھیں۔ زمین پر رکھے ہوئے رولر پر پاؤں رکھ کر پاؤں کے تلوے دو پہر اور رات کو سونے سے قبل 5 سے 10 منٹ زور دیکر رگڑیں۔

جس خاندان میں ایسے امراض پہلے سے ہوں اور جنہیں زیادہ وقت کھڑا رہنا پڑتا ہے۔ انہیں ایسی ویری کوز ویننسز یا پاؤں میں درد کی شکایت کی روک تھام کیلئے ایسا علاج باقاعدگی سے لینا چاہئے۔ اس کے علاوہ (الف) پوائنٹ نمبر 3، 4، 8، 11 سے 15، 25، 28 پر علاج کروائیں۔ (ب) چار پیالوں میں سے دو پیالے کیا ہوا سونا، چاندی، تانبا، لوہا کا چھمکایا ہوا پانی پیئیں۔ (پ) شکل نمبر 120 کے مطابق روزانہ دو مرتبہ 2 سے 5 منٹ سروانگاسن کرنے سے بچد فائدہ ہوگا۔ (53) ہرنیا :- پوائنٹ نمبر 11 سے 15 پردن میں تین بار دو منٹ علاج کریں۔ مندرجہ ذیل عمل



کرنے سے ہر نیا کو روکا جاسکتا ہے۔ نہانے کے بعد تولیے کے دونوں سرے دونوں ہاتھ میں پکڑ کر باری باری دونوں رانوں کی جڑیں دو سے تین منٹ رگڑیں۔ روزانہ دو کپ ہر اس پینیں اور قبض نہ ہونے دیں۔

## باب نمبر ۱۵

### ضدی اور متعدی امراض کا علاج

پچھلے باب ۱۴ میں ہم نے بعض امراض کے علاج کے متعلق معلومات حاصل کیں۔ ان کے علاوہ دیگر کچھ امراض ایسے ہیں جو شدید پیچیدہ اور بعض اوقات متعدی بھی ہوتے ہیں۔ ایسے ہر ایک مرض میں مندرجہ ذیل علاج کریں۔

- (۱) ابلا ہوا نیم گرم پانی پیئیں۔ جہاں تک ہو سکے لوہا، تانبے، چاندی یا سونے کا چھمکا یا ہوا 4 گلاسوں میں سے 2 گلاس کیا ہوا پانی اور نیم گرم مشروب صحت پیئیں۔
- (۲) مریض کی خوراک بند کر دیں۔ اسے مائع پر رکھیں یا پھر ہلکی پھلکی غذا دیں۔
- (۳) صبح و شام ہاتھ اور پاؤں کے تمام پوائنٹس پر علاج کریں۔
- (۴) رطوبتی غدود کے تمام ہی پوائنٹس پر صبح و شام علاج کریں۔

مندرجہ ذیل امراض میں جو پوائنٹ بتائے گئے ہیں ان پر دن میں تین مرتبہ دو دو منٹ علاج کریں۔

- (۱) چیچک، خسرہ:- پوائنٹ نمبر، 22, 23, 29 اور 38۔ بچے کو گرمی نہ ہو اس کا خیال رکھیں۔ قمری تنفس کی مشقیں کروائیں
- (۲) چھوٹی چیچک:- پوائنٹ نمبر 29, 30, 34 اور 38۔ بچے کو سردی نہ ہو اس کا خیال رکھیں۔ سٹشی تنفس کی مشقیں کروائیں۔ سات روز بعد قمری تنفس کی مشقیں کروائیں۔
- (۳) گلے میں ورم (Mumps):- ہتھیلی اور پاؤں کے تمام پوائنٹس پر (خصوصاً سروں پر) علاج کریں۔ نمک کے نیم گرم پانی سے غرارے کروائیں اور گلہ صاف رکھوائیں۔

شمسی مشقیں ہی کروائیں۔

(4) **دُفْتھیر یا:** پوائنٹ 1 سے 7, 29, 30, 34, 36 اور 38 پر علاج کریں۔ دو تین مرتبہ زبان صاف کر کے اور نمک کے نیم گرم پانی سے غرارے کر کے گلہ اور زبان خاص طور پر صاف رکھیں۔ باب نمبر 14 میں بتایا گیا ٹانسلز کا علاج کریں۔ شمسی مشق کروائیں۔

(5) **ٹائیفائیڈ:** ہاتھ اور پاؤں کے تلوے میں پوائنٹس 19, 23, 26 اور 27 پر دباؤ ڈالیں۔ مریض کو بستر میں ہی آرام کروائیں۔ چاندی، سونے کا جھمکایا ہوا پانی 16 میں سے چار گلاس کیا ہوا خاص طور پر پلائیں۔ اس سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ ناف ٹھیک کریں اور اسے باقاعدگی سے چیک کرتے رہیں۔ قمری مشق کروائیں۔

(6) **تپ دق T.B:** پوائنٹ 1 سے 7, 29, 30 اور 34 پر علاج کریں۔ یہ مرض سورج کی روشنی کی کمی اور ناکافی غذایت کی وجہ سے ہوتا ہے۔ لہذا ان وجوہات کا سدباب کریں۔ چاروں دھاتوں کا جھمکایا ہوا پانی نیم گرم پینے کو دیں۔ شمسی مشق کروائیں۔ مریض کو روزانہ ایک بڑا چمچہ شہد دن میں دو مرتبہ دیں۔ مشروب صحت ایک چمچی شامل کر کے ہر اس روزانہ دو سے تین کپ دیں۔ حیرت انگیز نتیجہ برآمد ہوگا۔

(7) **گیسٹر وائٹریٹس / Dehydration:** پوائنٹ 19, 22, 23, 26, 27 اور 38 پر ہاتھ اور پاؤں کے تلوے پر علاج کریں۔ ادراک، آملہ یا لیموں اور جو ڈال کر پانی ابالیں۔ اس میں شہد شامل کر کے صرف نیم گرم پانی بے دھڑک خوب پلائیں۔ ناف ٹھیک کریں اور باقاعدگی سے چیک کرتے رہیں۔

(8) **ہارٹ اٹیک:** دل ایک پٹھہ ہے اور تاحیات کام کرنے کیلئے تخلیق کیا گیا ہے۔ جب بھی سینے میں درد ہو تو اپنے دائیں ہاتھ میں واقع پوائنٹ 36 پر دباؤ ڈال کر دیکھ لیں۔ اگر وہاں درد نہ ہو تو سمجھ لیں یہ درد کسی اور وجہ سے ہے۔ ہارٹ اٹیک نہیں ہے۔ لہذا مندرجہ ذیل علاج کریں۔  
(i) یہ دیکھ لیں کہ ناف ٹھیک ہے یا نہیں۔ اگر نہ ہو تو باب نمبر 3 میں دی گئی ہدایات کے مطابق



ٹھیک کریں تاکہ گیس کی شکایت کا سبب ختم ہو۔

(ii) یہ سینے کا درد، پٹھے کا درد یا ٹیس بھی ہو سکتی ہے۔ جو ریڑھ کے پانچ سے سات نمبر کے مہرے کے دب جانے سے ہوتا ہے۔ ایسی صورت میں ہاتھ کے عقبی حصے میں واقع پوائنٹ پر (شکل نمبر 104) پر علاج کریں۔ پھر چار سے آٹھ نمبر کے مہرے کی اطراف تیل سے مالش کریں۔ اگر پوائنٹ نمبر 36 پر درد ہو تو سمجھ لیں کہ دل کا دورہ ہے۔ لہذا فوراً بستر پر لیٹ جائیں اور 72 گھنٹے مکمل آرام کریں۔  
دل کے دورے میں مندرجہ ذیل علاج کریں۔

(i) دن میں دو مرتبہ پوائنٹ نمبر 1 سے 5 اور 36 پر علاج کریں۔

(ii) دونوں ہتھیلیوں پر دن میں دو مرتبہ پانچ پانچ منٹ علاج کریں۔

(iii) خاص ابلا ہوا (8 پیالوں سے 2 پیالے کیا ہوا) سونے، چاندی، تانبے کا چھمکایا ہوا نیم گرم پانی دو پیالے دن میں 30 روز تک پلائیں۔

(iv) غذا میں پھل اور رس دیں۔ انار مل جائے تو بہت بہتر ہے، اس سے کولیسٹرول کم ہوتا ہے۔

(v) باقاعدگی سے سانس کی مشقیں کریں۔ فکر و تشویش چھوڑ دیں۔

آرام کرتے وقت اپنی طرز زندگی پر غور کریں۔ آپ کو ہارٹ اٹیک کا سبب معلوم ہو جائیگا۔ ان وجوہات سے نجات حاصل کرنا ضروری ہے۔ ورنہ یہ حملہ دوبارہ بھی ہو سکتا ہے۔ باقاعدگی سے زندگی گزاریں۔ سانس کی مشقیں کریں۔ روزانہ تین منٹ دوڑ لگائیں۔ ایک ماہ تک سونا، چاندی، تانبے کا چھمکایا ہوا 8 پیالوں سے 2 پیالے بنایا ہوا نیم گرم پانی پینا جاری رکھیں۔

خاص نوٹ:- پوائنٹ نمبر 36 پر روزانہ صرف ایک منٹ کے دباؤ ڈالنے سے پیس میکر لگوانے جیسا اثر ہوتا ہے۔

کولیسٹرول:- غذا میں چربی والی اشیاء بند کر دیں۔ دس بارہ روز تک روزانہ ایک گلاس انار کا جوس پیئیں۔ یاد وچچ پسا ہوا دھنیا 4 گلاس پانی میں ڈال کر 2 گلاس رہ جانے تک ابالیں۔ یہ پانی 25 سے

30 دن پیس۔ اس طرح کو لیسٹرل قابو میں آجائے گا۔

مسز ”خ“ کی عمر 75 سال ہے۔ انہیں دل کا دورہ پڑا لہذا انہیں انتہائی نگہداشت کے شعبے میں رکھا گیا۔ لیکن وہاں وہ تنگ آ گئیں۔ ان کے بیٹے کو ایکسپریس تھراپی کے بارے میں معلوم ہوا تو وہ انہیں گھر لے آیا۔ انہیں تمام پوائنٹس پر اور خصوصاً پوائنٹس نمبر 36 پر علاج دیا گیا۔ اس بات کو آج تقریباً چار سال ہو گئے ہیں، آج وہ اپنے گھر میں چلتی پھرتی ہیں اور بذات خود اپنا خیال رکھتی ہیں۔

(9) زیابٹیس :- جسم کو گلوکوز سے توانائی حاصل ہوتی ہے۔ لہذا جہاں تک ممکن ہو اتنا زود ہضم گلوکوز، پھل اور پھل کے رس، شہد اور اناج کی صورت میں گلوکوز لیں۔ لعاب دہن شامل ہو جانے سے یہ گلوکوز جسم میں آسانی سے ہضم ہو جاتا ہے۔ زیابٹیس کو قابو میں رکھنا ہو تو تمام غذا اور مائع کو کم از کم پندرہ مرتبہ چبانا ضروری ہے۔ لہذا بچپن سے ہی خوب چبا کر کھانے کی عادت ڈالیں۔

شکر والے دودھ کی بجائے سادہ دودھ پیئیں۔ اس میں تھوڑی سی ہلدی ڈالنے سے ذائقہ بہتر ہوتا ہے۔ خون بھی صاف ہوتا ہے اور چلد تروتازہ رہتی ہے۔

علاوہ ازیں تجربات سے پتہ چلا ہے کہ اگر لمف غدود کا فعل درست نہ ہو تو ضروری مقدار میں گلوکوز خون میں سے جذب ہو کر دماغ کے خلیات (Cerebruspal Fluid) میں نہیں پہنچتا۔ جس سے خون میں شکر کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ اس قسم کے زیابٹیس میں لمف غدود کے پوائنٹ 16 پر دبانے سے درد محسوس ہوگا اور لبلبہ کم کام کرتا ہوا محسوس نہیں ہوتا۔ اس زیابٹیس کو قابو میں رکھنے کیلئے پوائنٹ نمبر 25 اور 16 پر علاج کریں اور ساتھ ہی تمام رطوبتی غدود پر بھی علاج کریں۔ پوائنٹ نمبر 16 پر درد ہو رہا ہو تو 4 سے 2 پیالے کیا ہوا سونا، چاندی، تانبے کا چھمکایا ہوا پانی پیئیں۔ شکر اور مٹھائی کی مقدار انتہائی کم کر کے اور مندرجہ ذیل مشروب پی کر اس خطرناک مرض کو قابو میں کیا جا سکتا ہے۔

- (i) نصف چمچ ہلدی اور نصف چمچ چورن صحت دن میں دو بار پانی کیساتھ 30 سے 45 روز لیں۔
- (ii) دو عدد بھنڈی چیر کر آدھے پیالے پانی میں شام کے وقت بھگو دیں۔ صبح انہیں مسل کر اسکا



چکنا پانی نہار منہ پیئیں۔ اس کے بعد 20 سے 30 منٹ تک کچھ بھی نہ کھائیں پیئیں۔ اگر وقتاً فوقتاً سردی کی شکایت رہتی ہو تو اس پانی کو لوہے کی کڑہائی میں ابال کر پیئیں۔ یا ہر ادھنیا 60 گرام (2 اونس) آدھا کپ تازہ رس نہار منہ 20 سے 35 دن پیئیں۔ یا آم کے آٹھ دس پتے لے کر آدھے گھنٹے تک پانی میں بھگوئیں۔ پھر اس کا رس نکال کر چھان لیں۔ 20 سے 35 روز پیئیں۔

(iii) چار میں سے دو پیالے کیا ہوا سونا، چاندی، تانبے کا ابلا ہوا پانی پیئیں۔ اس سے نظام ہضم کی کارکردگی تیز ہوتی ہے اور یہ تمام رطوبتی غدود اور تمام اعضاء کو متحرک کرتا ہے۔ ایک سرکاری افسر کو خون میں 4.5 فیصد جتنی شکر تھی۔ انہوں نے مندرجہ بالا ہدایات کے تحت آدھا کپ ہرے دھنئے کا رس، دو پیالے سونا، چاندی، تانبے، کا ابلا ہوا پانی پینا اور ایک یو پریشر کا علاج شروع کیا۔ صرف 35 روز میں ہی شکر کی مقدار نارمل ہو گئی۔ علاج سے قبل ان کا چلنا محال تھا، علاج کے بعد روزانہ یکمشت 4 سے 5 میل چل سکتے ہیں۔ اس طرح انہوں نے اپنی صحت پھر سے حاصل کر لی۔

(10) لو بلڈ پریشر :- جب لبلبہ زیادہ کام کرنے لگتا ہے تب جسم میں شکر کی مقدار کم ہو جانے سے خون کا دباؤ کم ہو جاتا ہے۔ اس مرض سے مستقل نجات حاصل کرنے کیلئے مندرجہ ذیل علاج کریں :-

(i) تمام رطوبتی غدود پر علاج کریں۔

(ii) چار میں سے دو پیالے کیا ہوا سونا، چاندی، تانبے کا ابلا ہوا پانی دو مہینے تک روزانہ پیئیں۔

(iii) ناف اگر صحیح مقام پر نہ ہو تو اسے صحیح مقام پر لے آئیں۔

(iv) باقاعدگی سے ایک یو پریشر علاج کروائیں۔

خون کا کم دباؤ نقصان دہ نہیں ہے۔ لیکن اس کی وجہ سے زندگی کی مسترتوں سے صحیح طور پر لطف اندوز نہیں ہو جاسکتا اور زندگی بد مزہ بن جاتی ہے۔ مندرجہ بالا علاج کرنے سے زندگی جینے کے

قابل ہو جائے گی۔

ہائی بلڈ پریشر :- باب نمبر 1 میں ہائی بلڈ پریشر کی وجوہات پر بحث کی گئی ہے۔ اس کی وجہ سے جسم میں دیگر کئی شکایتیں پیدا ہو جاتی ہیں۔ لہذا اسے جلد از جلد قابو میں لینا چاہئے۔ جب خون کا دباؤ اونچا ہوتا ہوا محسوس ہو یا بڑھا ہوا محسوس ہو تو فوراً ہی دونوں چھوٹی انگلیاں دونوں کانوں میں ٹھونس لیں اور پمپنگ کی طرح زور زور سے ہلائیں۔ دو سے تین منٹ تک دباؤ ڈالیں۔ ایسا کرنے سے خون کا دباؤ فوراً نیچے آ جائے گا۔ پوائنٹ 3, 4, 8, 11 سے 15, 25 اور 28 پر علاج کریں۔

اس خطرناک مرض کو مستقل طور پر قابو میں رکھنے کیلئے مندرجہ ذیل علاج کریں۔

(i) تمام رطوبتی غدود پر علاج کریں۔ ہر غده پر دو دن میں تین مرتبہ علاج کریں۔

(ii) چار میں سے دو پیالے کیا ہوا سونا، چاندی، تانبے کا ابالا ہوا پانی روزانہ پیئیں۔ سونا چاندی دستیاب نہ ہو تو 4 میں سے 2 پیالے کیا ہوا تانبے کا ابالا ہوا پانی لازماً پیئیں۔

(iii) غذا میں سے نمک، مصالحہ جات بند کریں۔ اس کی بجائے پہاڑی یا کالانمک استعمال کریں۔

(iv) روزانہ دو سے تین کپ ہر اس ایک بڑا چمچہ شہد ملا کر پیئیں۔

(v) ایک گلاس پھلوں کا رس پیئیں۔

(vi) اس باب میں تحریر کردہ ذہنی تناؤ دور کرنے کا علاج کریں۔ اس علاج سے بے شمار لوگوں کو

فائدہ ہوا ہے۔

(11) دمہ، استھما، سانس پھولنا، گھبراہٹ وغیرہ :- دمہ کی زیادہ تر شکایتوں میں بنیادی وجہ ”گرمی کی وجہ سے ہونے والی سردی“ ہوتی ہے۔ پچھلے باب میں بتایا گیا ہے کہ علاج کرنے سے یہ مرض قابو میں آ سکتا ہے۔ ایسے مریضوں کے پھیپھڑوں میں خرابی نہیں ہوتی۔ اس لئے ان کے پوائنٹ نمبر 30 پر دبانے سے وہاں درد محسوس نہیں ہوتا۔

اس مرض سے نجات ممکن ہے۔ اس میں مندرجہ ذیل علاج ہیجدمفید ثابت ہوا ہے۔

(i) پوائنٹ 1 سے 30, 7 اور 34 اور ہاتھ پاؤں کی انگلیوں کے سروں پر علاج کریں۔



(ii) ایک چمچ چورن صحت، 1/4 چمچ ہلدی، 1/4 چمچ زیرہ، یہ مرکب دن میں دو بار پیئیں۔ ہو سکے تو اس مرکب میں 1/2 چمچ مہاسودرشن چورن شامل کریں۔

(iii) آٹھ پیالوں میں سے دو پیالے بنایا ہوا سونا، چاندی، تانبے کا ابلا ہوا پانی پیئیں۔ ایسا پانی پھپھڑوں کیلئے بہترین ٹانک ہے۔

(iv) پھپھڑوں اور پیٹھ پر آسمانی روشنی 5 سے 10 منٹ دن میں دو بار لیں۔

(v) جس قدر زیادہ ممکن ہو شمسی تنفس کی مشق کریں اور کپال بھاتی بھستریکا کریں۔

(vi) لوہے کی کڑھائی میں ابالا ہوا 2 سے 3 کپ ہر اس اور ایک کپ ہرے رس میں ایک بڑا چمچا شہد ملا کر لیں۔

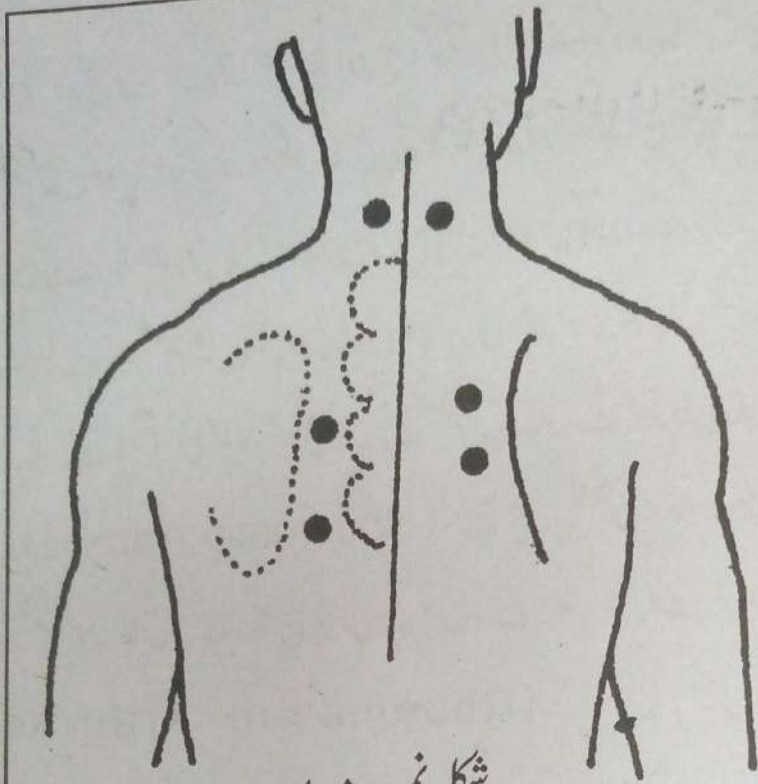
(vii) مندرجہ ذیل علاج دن میں دو دفعہ اور خاص طور پر دمہ کے حملے کے وقت کریں۔

شکل نمبر 105 میں پیٹھ پر دکھائے گئے پوائنٹس پر دس سیکنڈ دباؤ ڈالیں، رکیں اور پھر دوبارہ اسی طرح دو سے پانچ منٹ دباؤ ڈالیں۔

شکل نمبر 106 کے مطابق مریض خود ہی سینے کے درمیان سے باہر کی طرف دباؤ دیکر مالش کریں اور گلے کے نیچے کے پوائنٹ پر علاج کریں۔

اس طرح پیٹھ اور سینے پر علاج کرنے سے دمہ کے حملے میں فوری راحت ملتی ہے۔ اس علاج کے دوران سردی بڑھے گی، جو مرض کے خاتمے کی علامت ہے۔ خوراک کی مقدار کم کر دیں۔ گرم یا نیم گرم پانی کثرت سے پیئیں۔ پھلوں کا رس اور ہر اس پیئیں۔ اس سے حیاتیاتی قوت میں اضافہ ہوگا اور جسم میں موجود ہر یلے عناصر (Toxins) فوراً خارج ہو جائیں گے۔ دودھ بند کر دیں۔

سانس لینے میں دشواری (Breathlessness) :- شکل نمبر 105 اور 106 کے مطابق پیٹھ اور سینے پر علاج کریں۔ مختصر اور جلدی جلدی سانس لیکر جس قدر ہو سکے اتنا زیادہ مرتبہ شمسی مشق کریں۔ بہتری محسوس ہونے لگے تو گہرے سانس لیکر باری باری شمسی اور قمری مشقیں کم از کم دس سے بیس مرتبہ کریں۔ باب 5 میں دی گئی ہدایات کے مطابق کپال بھاتی اور بھستریکا بھی کریں۔



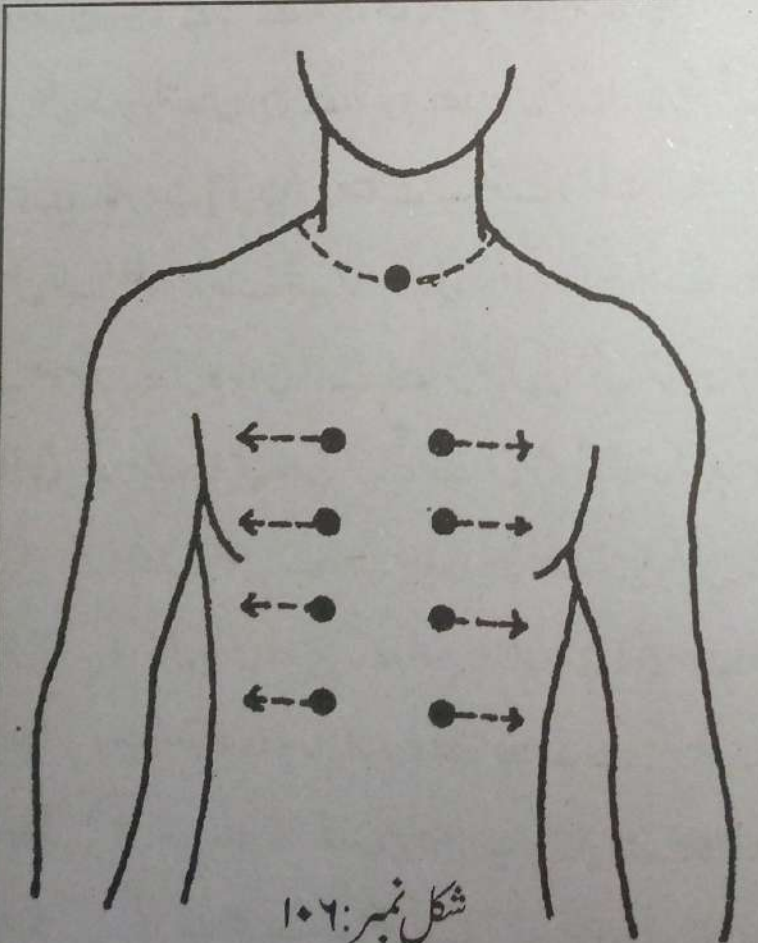
شکل نمبر: ۱۰۵

ازنا فولیا :- طویل عرصے تک سردی، استھما، تپ، دق وغیرہ رہیں تو خون میں ازنا فولیا کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ ایسی صورت میں مندرجہ بالا علاج کرنے سے اور 15 سے 20 دن تک مندرجہ ذیل عمل کرنے سے فائدہ ہوگا۔

طلوع آفتاب کے بعد اجوائن لے کر تھوڑا کوٹ کر بڑے پیچے میں آدھا بھر لیں۔ اس پر اتنا لیموں کا رس ڈالیں کہ وہ ڈوب جائے۔ اسے دو سے تین گھنٹوں تک یوں ہی رہنے دیں اور پھر غروب آفتاب سے قبل چبا کر کھالیں۔

(12) جوڑوں کا درد، آرتھرائٹس، لقوہ :-

وفا فوقاً سردی ہو جاتی ہو (جو اکثر زیادہ گرمی کی وجہ سے ہوتی ہے) جب قوت ہاضمہ



شکل نمبر: ۱۰۶

آپ کی صحت آپ کے ہاتھ



کمزور ہوگئی ہو تب تھائیرائیڈ اور پیراتھائیرائیڈ غدود کو نقصان پہنچتا ہے۔ لہذا جسم میں کیلشیم صحیح طور پر ہضم نہیں ہو پاتا۔ یہ غدود بگڑ جائیں تو جنسی غدود کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ جس کے نتیجے میں جسم میں گندھک (فاسفورس) ہضم نہیں ہو پاتا، ان دونوں غدود کے بگڑنے سے جسم کا اندرونی درجہ حرارت کم ہو جاتا ہے اور جسم میں آبی اور بادی عناصر کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ بڑھاپے میں وقتاً فوقتاً سردی ہو جانے سے یا جسم کی کمزوری کی وجہ سے جسم کے چھوٹے جوڑوں میں اینٹھن ہو جاتی ہے جسے جوڑوں کا درد (Rheumatic Arthritis) کہتے ہیں۔ بعض اوقات بڑے جوڑوں میں سوجن ہو جاتی ہے اور ختم ہو جاتی ہے۔ لیکن دل پر اس کے مضر اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ ایسی اینٹھن کو (Rheumatoid Arthritis) کہتے ہیں۔ ایسی دونوں قسم کی اینٹھن کو تیز اثرات ادویات (Pain Killers) کے ذریعے دبا دیا جاسکتا ہے۔ اس طرح سارے اعصابی نظام کو نقصان پہنچتا ہے۔ اسکے علاوہ تھائیرائیڈ، پیراتھائیرائیڈ اور جنسی غدود زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔ ایڈرینل غدود کو نقصان ہوتا ہے، جس سے دوران خون اور ہر جگہ آکسیجن پہنچانے کے عمل میں خلل واقع ہوتا ہے۔ پھر جب ذہنی دباؤ بڑھتا ہے تب لقوے کا حملہ ہوتا ہے۔ اس طرح جب اس دردناک مرض کا اصل سبب معلوم ہو جائے تب تمام رطوبتی غدود پر علاج کرنے سے اور سردی کی ابتداء میں ہی اس کی وجہ معلوم کر کے اس کا علاج کرنے سے اس مرض کی روک تھام کی جاسکتی ہے۔

علاج :- مندرجہ ذیل علاج کرنے سے اس مرض کا خاتمہ کیا جاسکتا ہے۔

- (i) دونوں ہاتھوں کے پنجوں پر پانچ پانچ منٹ علاج کریں۔
- (ii) اکڑی یا کسی اور چیز کے رولر پر روزانہ پانچ پانچ منٹ دونوں پاؤں رگڑیں۔
- (iii) ہر رطوبتی غدود پر روزانہ دو مرتبہ دو دو منٹ علاج کریں۔
- (iv) 8 میں سے 2 گلاس کیا ہوا سونا، چاندی، تانبے کا ابالا ہوا پانی روزانہ پییں۔
- (v) کپڑے دھونے کے نائکون کے برش سے دونوں پاؤں کے تلوؤں کو صبح و شام پانچ پانچ منٹ رگڑیں۔ تلوے گرم ہو جانے تک یہ عمل جاری رکھیں۔

(vi) نصف چچ مہا سودرشن چورن اور نصف چچ ہلدی کا مرکب بنا کر صبح و شام پانی سے لیں۔  
خوراک میں سے کھٹی اشیاء قطعی طور پر بند کر دیں۔

(vii) مندرجہ ذیل ادویات کا مرکب لیں۔

(a) کیل فوس 200، کیل فلور 200، نیٹ میور 200، فیرم فوس 200، رس ٹوک 200۔ ہر

ایک نصف اونس۔ 4+4 گولیاں صبح و شام دس روز تک لیں۔ بعد ازاں ہر ہفتے لیں۔

(b) کیل فوس 12X، کیل فلور 12X، نیٹ میور 12X، فیرم فوس 12X، رس ٹوک 12X۔

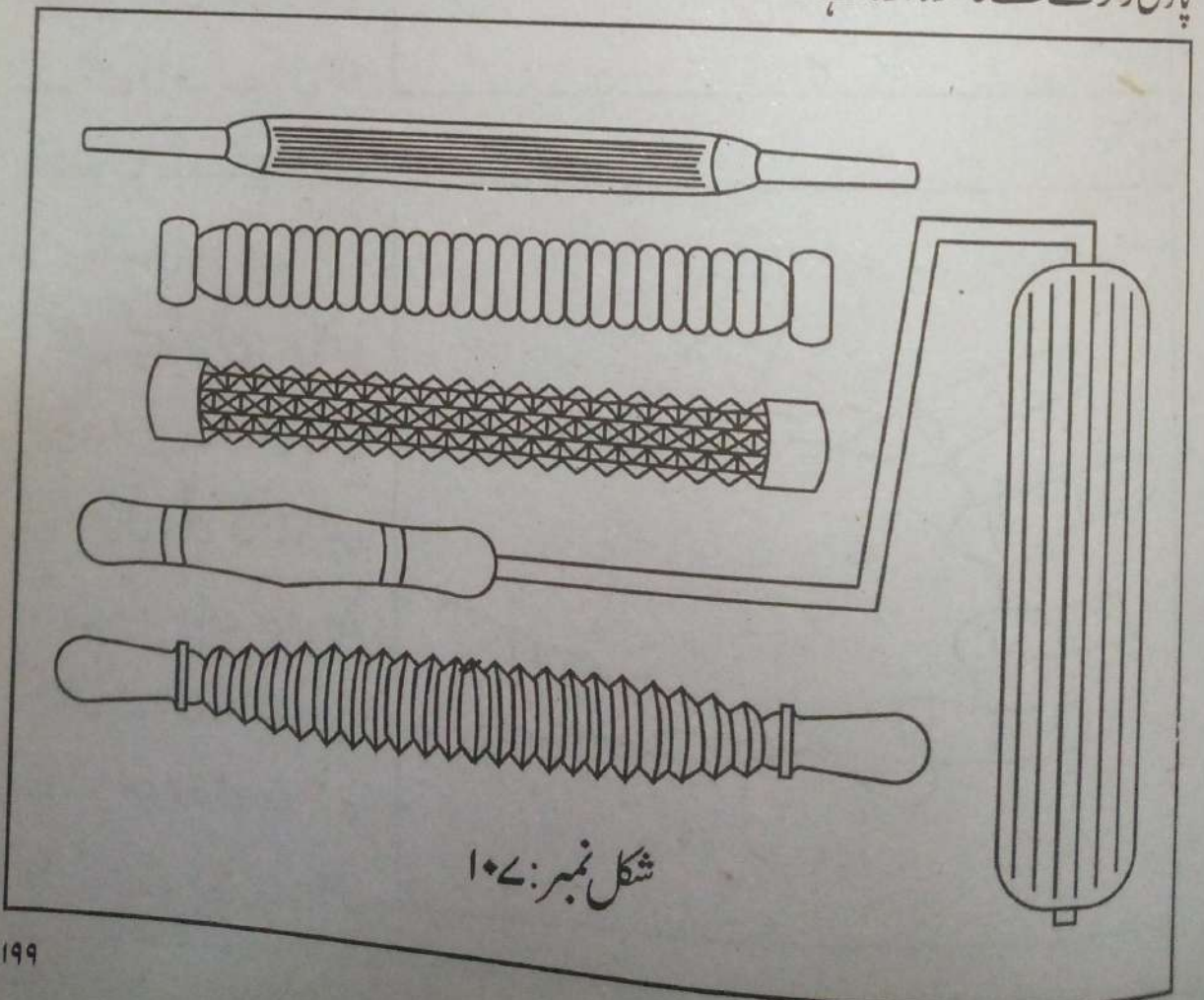
ہر ایک نصف اونس لیں۔ اس مرکب میں سے 4+4 گولیاں دس روز کے بعد روزانہ لیں۔

(viii) متاثرہ حصے پر صبح و شام 5 سے 15 منٹ آسمانی روشنی ڈالیں۔

جناب ”گ“ کو لقوقہ ہو گیا تھا، انہوں نے مندرجہ بالا علاج کیا اور صرف 12 روز میں ہی

بالکل صحت یاب ہو گئے۔ ایسے مرض میں شکل نمبر 107 میں دکھائے گئے کسی بھی بیلن پر پانچ منٹ

پاؤں رگڑنے سے فائدہ ہوتا ہے۔





## گاؤٹ (وائی):۔

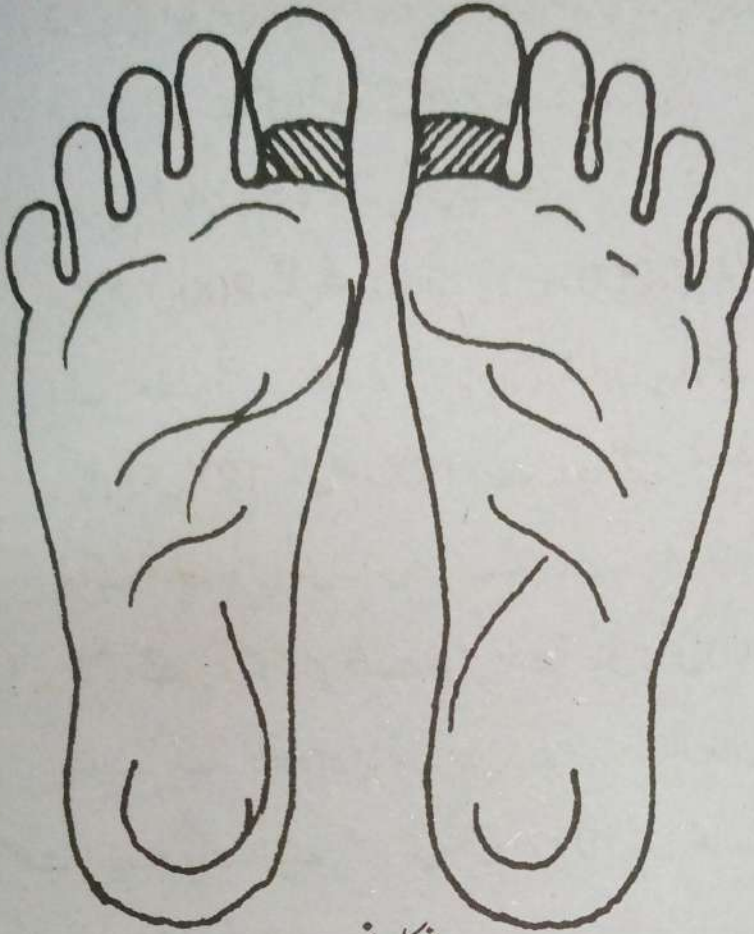
اس مرض میں بھی مندرجہ بالا علاج کا رآمد ہے۔ ساتھ ہی ہر ہفتے دو سے تین مرتبہ ایک بڑا چمچ ارنڈی اور ایک چمچ سوٹھ مرض کے خاتمے تک لیتے رہیں۔

## (13) نروس ٹینشن

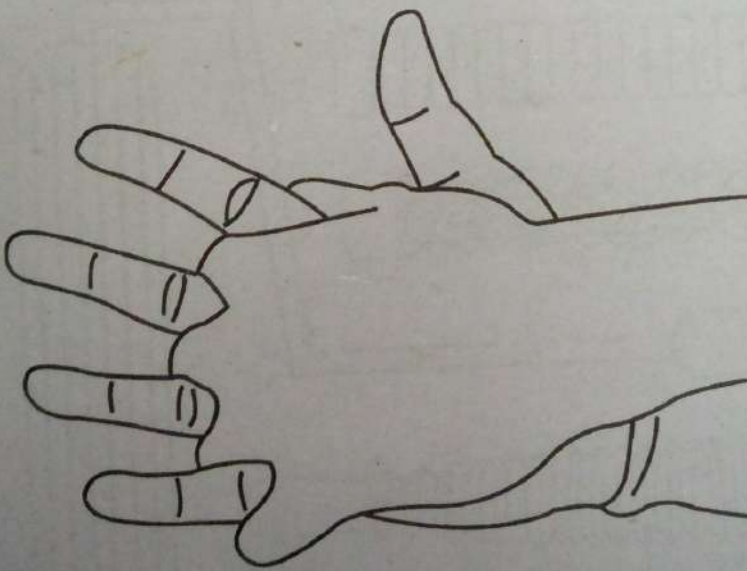
### (ذہنی تناؤ):۔

دور جدید میں زندگی کی رفتار تیز ہوئی ہے اور ذہنی سکون کم ہو گیا ہے۔ جس کی وجہ سے ذہنی تناؤ بڑھتا جا رہا ہے۔ نتیجے میں تن اور من کو نقصان ہوتا ہے۔

**تشخیص کیسے کریں:**۔ مریض کو چپٹ لٹائیں۔ دونوں پاؤں کی درمیانی انگلی کی جڑ میں دبائیں۔ اگر وہاں درد ہو تو سمجھیں کہ ذہنی تناؤ بڑھ چکا ہے۔ یہ درد ناقابل برداشت ہو تو سمجھیں کہ مریض کے ذہنی



شکل نمبر: ۱۰۸



شکل نمبر: ۱۰۹



شکل نمبر: ۱۱۰

تناؤ میں بچہ اضافہ ہو گیا ہے اور وہ ذہنی طور پر ٹوٹ کر بکھر جانے والا ہے۔ لہذا فوری علاج کرنے کی ضرورت ہے۔

علاج:-

(i) مریض کو چت لٹا کر دونوں پاؤں کی تمام انگلیوں کو ایک ساتھ اندر کی طرف پیچھے موڑیں۔ ایسا کرنے سے درد ہو گا۔ لیکن تھوڑے دباؤ کے ساتھ تمام

انگلیوں کو ہو سکے اتنی پیچھے موڑیں اور چھوڑ دیں۔ جب تک ذہنی تناؤ ختم نہ ہو جائے تب تک روزانہ تین مرتبہ یہ عمل کریں۔

(ii) دونوں ہاتھوں کی انگلیاں ایک دوسرے میں باہم بھڑائیں، پھر دائیں ہاتھ کی انگلیوں سے بائیں ہاتھ کی ہتھیلی کے پیچھے دباؤ ڈالیں۔ اسی طرح بائیں ہاتھ کی انگلیوں سے دائیں ہتھیلی کے پیچھے دباؤ ڈالیں۔ اس طرح ایک دو منٹ دن میں تین چار مرتبہ کریں۔ (ملاحظہ کریں شکل 109)

(iii) مندرجہ بالا علاج بستر میں لیٹنے کے بعد 5 سے 12 منٹ کرنے سے اچھی نیند آئیگی اور بے خوابی دور ہوگی۔ ساتھ میں تانبے، چاندی کا ابالا ہو پانی پیئیں۔

(iv) 8 میں سے 2 پیالے کیا ہوا سونا، چاندی، تانبے کا ابالا ہو پانی روزانہ پلائیں۔

(v) مریض کو کالی فوس M1 پاؤر کی 8 گولیاں 10 دن تک روزانہ رات کو 8 اور 9 بجے کے درمیان دیں۔ پھر ہر ہفتے ایک وقت دیں۔ دس دن کے بعد کالی فوس 12X کی 4+4 گولیاں روزانہ صبح و شام دیں۔ مکمل کورس 45 روز کا ہے۔

(14) قبض :- جلاب لینے کی ضرورت نہیں ہے۔ ایک یو پریشر کا علاج کریں۔ ابالا ہوا نیم گرم

(ہو سکے تو نہار منہ) پانی پیئیں۔ اور ہفتے میں ایک آدھ وقت پیٹ کو آرام دیں (فاقہ کریں)۔ سب ٹھیک ہو جائیگا۔ غذا میں پانی، لمبی اور پتوں والی سبزی زائد مقدار میں لیں۔



داڑھی کے درمیانی حصے پر انگوٹھا رکھ کر 2 سے 6 منٹ ارد گرد زور دے کر ماساج کرنے سے پیٹ صاف ہو جائے گا۔ صحت مند رہنے کیلئے ضروری ہے کہ قبض نہ رہے۔ اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ ناف اپنے صحیح مقام پر ہے یا نہیں۔ اگر نہ ہو تو باب نمبر 3 میں دی گئی ہدایات کے مطابق عمل کریں۔

اجابت ہو جانے کے بعد بھی مقعد میں فضلہ بھرا رہ گیا ہو ایسا کئی بار محسوس ہوتا ہے۔ ایسی صورت میں یا جنہیں قبض رہتا ہو انہیں درمیانی بڑی انگلی پر کھوپرے، خوردنی تیل، یا مکھن لگا کر اسے مقعد میں جس قدر اندر لے جاسکے لے جائیں اور ارد گرد مالش کریں۔ پھر پیٹ اندر کھینچے اور باہر نکالیں۔ ایسا کرنے سے دھیرے دھیرے زیادہ فضلہ باہر آئیگا۔ اس طرح قبض کا خاتمہ ہوگا۔ بواسیر نہ ہوگا اور اندر پروٹھیٹ غدود کی ارد گرد مالش ہونے سے پروٹھیٹ غدو زیادہ فعال ہوگا۔ ہر نیا اور پیشاب کی تکلیف سے ہونے والے امراض کی بھی روک تھام ہوگی۔

**(15) بواسیر:-** قبض جاری رہنے سے بواسیر ہو جاتی ہے۔ بہت تکلیف ہوتی ہے اور بعض اوقات خون بھی آتا ہے۔ پرسکون رہ کر درد کو برداشت کرنے والے کے پوائنٹ 10 پر دبائے سے درد ہوگا۔ اس مرض کے علاج کیلئے دونوں ہتھیلیوں یا پاؤں کے تلوؤں میں پوائنٹ 10 پر دو دو منٹ دن میں تین مرتبہ علاج کریں۔ اس کے علاوہ قبض کے خاتمے کیلئے بتائے گئے علاج پر عمل کریں۔ خوراک میں مائع اشیاء اور پتوں والی سبزی زیادہ مقدار میں لیں۔ بواسیر کے لئے مقعد پر کھوپرے کے تیل سے مالش کریں۔

جناب ”خ“ کو بواسیر میں خون آتا تھا۔ انہوں نے مندرجہ بالا علاج دن میں تین بار کرنا

شروع کیا۔ دو روز میں ہی خون آنا بند ہو گیا اور آٹھ روز میں یہ شکایت رفع ہو گئی۔

**(16) موٹاپا (چربی):-** چربی میں اضافے کی وجوہات مندرجہ ذیل ہیں۔

(i) تھائیرائیڈ صحیح طور پر کام نہ کرتا ہو۔

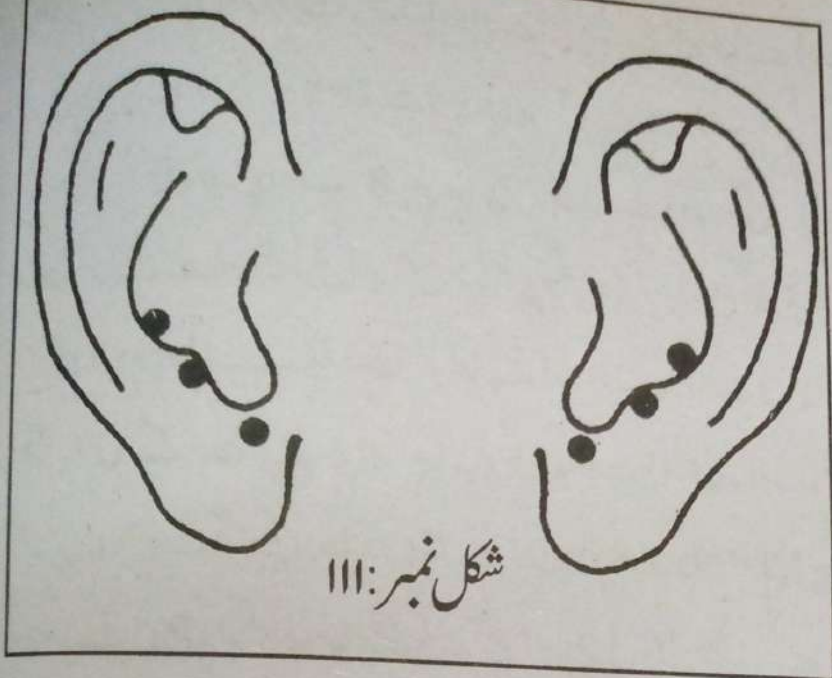
(ii) جنسی غدو خصوصاً عورتوں کا کم کام کرتا ہو۔

جسم کی ضرورت سے زیادہ اور برابر چبائے بغیر کھانے کی عادت کی وجہ سے زیادہ کیلری ملتی ہے اور وزن بڑھتا ہے (چربی بڑھتی ہے)۔

پہلی وجہ پوائنٹ 8 پر علاج کرنے سے دور ہوگی۔ دوسری وجہ پوائنٹ 11 سے 15 پر علاج کرنے سے اور تیسری وجہ میں مریض کو کم چبا کر جلدی جلدی کھانے کی عادت ہوتی ہے اور قوت ارادی کمزور ہوتی ہے۔ لہذا غذا کم کھانے اور ورزش کرنے کی خواہش کے باوجود اس پر عمل نہیں ہو سکتا۔ اس کے لئے پہلے برابر چبانے کی عادت ڈالیں۔ اور تمام رطوبتی غدود پر پندرہ دن علاج کریں۔ اس سے جسم کی دھاتوں میں توازن Metabolism پیدا ہوگا۔ قوت ارادی میں اضافہ ہوگا اور کھانے کی مقدار کم کی جاسکے گی۔ شکر اور چربی والی اشیاء سے پرہیز کریں اور غذا کا نظام درست کریں۔ شیرنی، ٹھنڈے مشروب، شکر، مکھن، گھی، تیل، آئسکریم بند کر دیں۔ نمک کم سے کم لیں۔ جہاں ضرورت ہو تو پہاڑی نمک استعمال کریں۔ خوراک میں سبزیاں اور ہر اس زائد لیں۔ تھوڑے پھل کھائیں۔ اگایا ہوا اناج لیں۔ یا پھر گیہوں کی بنی ہوئی اشیاء ہی کھائیں یا چاول کی ہی اشیاء کھائیں۔ اس طرح لوازمات کم ہونگی، کھانے کی مقدار کم ہوگی اور چربی کم ہونے لگے گی۔ مختصر یہ کہ روزانہ 800-900 کیلری ملیں اتنی ہی غذا لیں۔ یہ خوراک کا تجربہ جاری ہو تب روزانہ صبح نہار منہ مشروب صحت یا پانی میں شہد اور لیموں ڈال کر نیم گرم پیئیں۔ اس طرح یکدم کھالینے کا رجحان قابو میں رہیگا۔ دن میں تانے، چاندی یا سونے کا ابالا ہوا پانی گرم یا نیم گرم لیں۔ روزانہ دو کپ ہر اس لیں، ہنسی مشق کریں، زیادہ پیدل چلیں، گھر سے باہر کے کھیل کھیلیں آسن وغیرہ ہلکی پھلکی ورزشیں کریں۔ ہو سکے تو تیل کی مالش کرائیں۔ ایک بار وزن کم ہو جانے کے بعد اس تھراپی کے باقاعدہ استعمال سے وزن کو قابو میں رکھا جاسکتا ہے۔

چربی اور وزن گھٹانے کیلئے :- بھوک کم لگتی ہو تو کھانے سے نصف گھنٹہ قبل شکل نمبر 111 کے مطابق کان کے تین پوائنٹ پر دونوں کانوں کے پیچھے انگوٹھا رکھ کر انگلی سے زور دیکر مساج کریں۔ دن میں تین سے چار مرتبہ یہ عمل کریں۔ خصوصی فائدہ حاصل کرنے کیلئے غذا سے مٹھائی، آئسکریم، تلی ہوئی





اشیاء (نمکو)، چاول وغیرہ بند کر کے ہری سبزی کا رس، پھل وغیرہ لیتے رہیں۔ 10 میں سے 4 گلاس کیا ہوا سونا، چاندی کا ابالا ہوا پانی پیئیں۔ صبح طور پر دباؤ ڈالنے کیلئے انگوٹھے کو کان کے پیچھے رکھ کر انگلیوں سے پوائنٹس پر دباؤ ڈالیں۔

اضافی فوائد:-

روزانہ 15 سے 20 مرتبہ سٹمش مشق کریں۔ ہلکی پھلکی ورزشیں، زیادہ پیدل چلنا وغیرہ شروع کریں۔ ہو سکے تو ہفتے میں دو مرتبہ پورے جسم پر تیل کی مالش کریں۔ ایک بار وزن کم ہو جانے کے بعد ایکوپریشر کے باقاعدہ علاج سے وزن برقرار رکھ سکیں گے۔

(17) بری عادتیں کیسے ترک کریں :- شراب پینا، تمباکو و سگریٹ نوشی، زیادہ کھانا (بسیار خوری) وغیرہ بری عادتوں کے حامل لوگوں کو اکثر ان کی بری عادتوں کے مضر اثرات کے بارے میں علم ہوتا ہے لیکن وہ ان بری عادتوں کو چھوڑنے کی خواہش کے باوجود انہیں ترک نہیں کر سکتے۔ کیونکہ قوت ارادی اتنی مضبوط نہیں ہوتی۔ اس سلسلے میں ایکوپریشر ان تمام لوگوں کیلئے کارآمد ہو سکتا ہے۔ تمام پوائنٹس پر دن میں دو بار روزانہ علاج کریں۔ رطوبتی غدود کے تمام پوائنٹس پر صبح شام دو دو منٹ علاج کریں۔ پندرہ روز میں بری عادت چھوڑنے جتنی قوت ارادی حاصل ہو جائیگی۔ سولہویں دن بری عادت چھوڑنے کا عہد کریں اور یہی علاج جاری رکھیں۔ اس طرح بری عادت سے ہونیوالے اثرات کا بھی خاتمہ ہوگا۔

خاص تکلیف کے لئے مندرجہ ذیل علاج کارآمد ہوگا :-

تمباکو چبانے یا پینے کی عادت :-

(i)

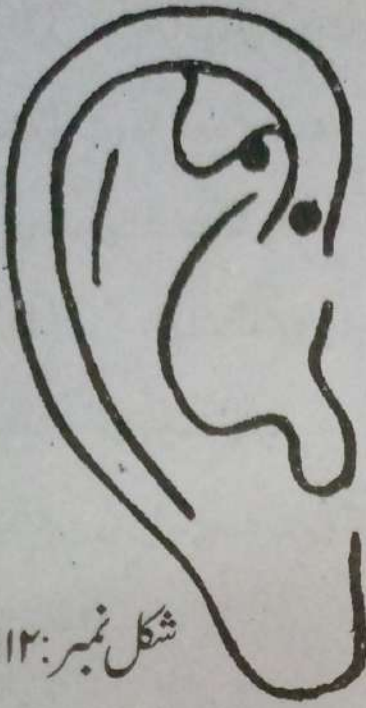
مندرجہ بالا علاج جاری ہو تب شکل نمبر 112 کے

(a)

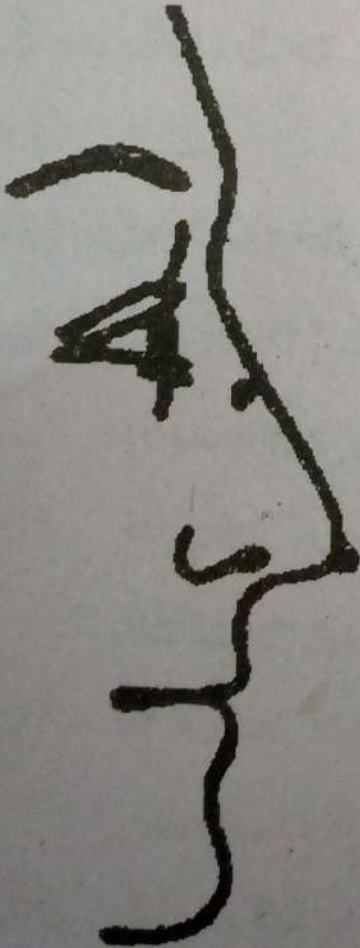
مطابق دونوں کانوں کے دونوں پوائنٹس پر بھی دن میں ممکن ہو اتنا زیادہ مرتبہ دباؤ ڈالیں۔ اس سے تمباکو کھانے یا پینے کی خواہش کم ہوگی۔

(b) باب نمبر 3 میں دی گئی ہدایات کے مطابق ہو سکے اس

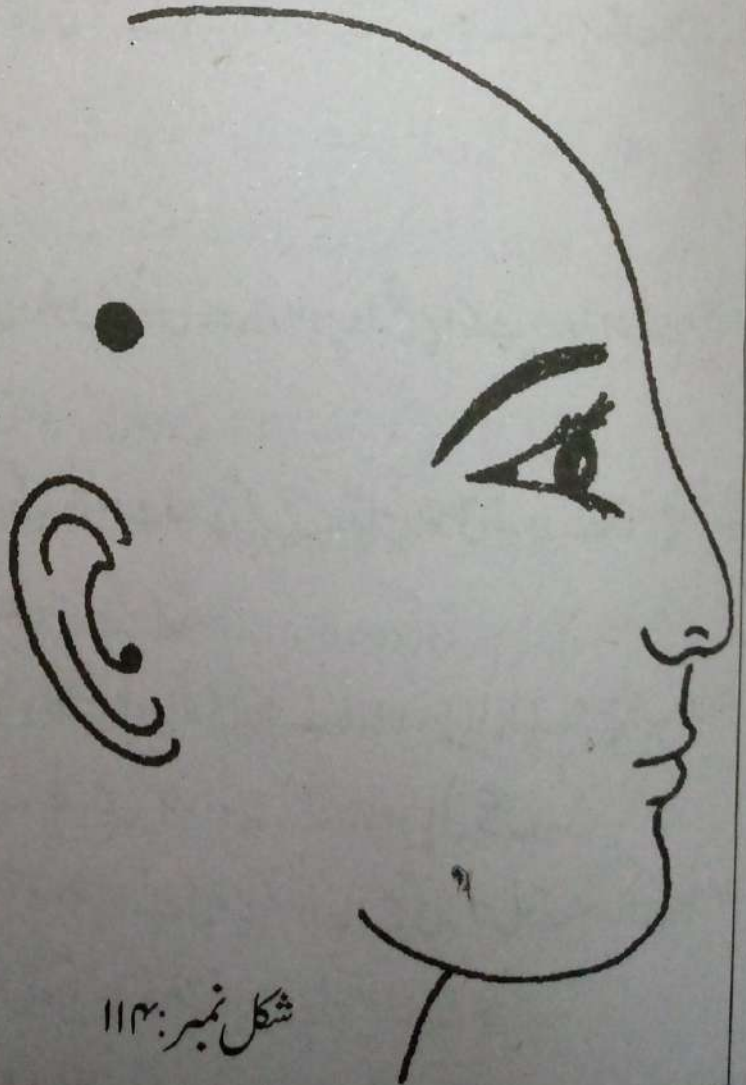
قدر زیادہ مرتبہ مشقیں کریں۔ اس طرح تھکے ہوئے پھیپھڑوں کو نئی قوت حاصل ہوگی۔



شکل نمبر: ۱۱۲



شکل نمبر: ۱۱۳



شکل نمبر: ۱۱۴



(ii) شراب کی عادت :- (a) اپنے لیبے کے پوائنٹ کو دبا کر دیکھیں کہ وہ برابر کام کر رہا ہے یا نہیں۔ اگر وہ ضرورت سے زیادہ کام کر رہا ہوگا تو آپ کو شراب پینے کی خواہش زیادہ سے زیادہ ہوگی۔ ایسی صورت میں مندرجہ بالا علاج کے ساتھ ساتھ اس غدہ پر خاص علاج کر کے اسے قابو کریں۔

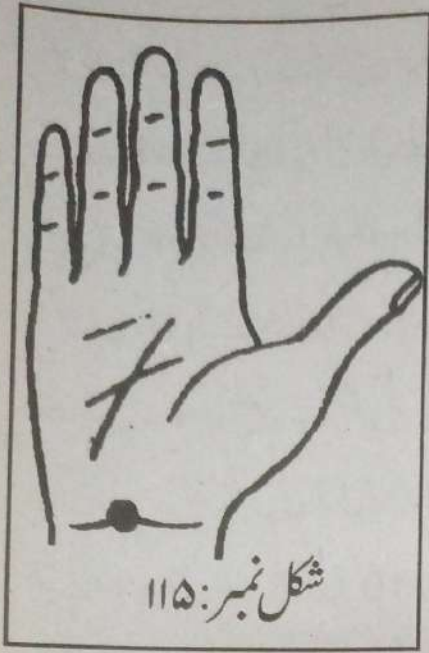
(b) روزانہ شام کو یا جب بھی شراب نوشی کی خواہش ہو تب گرم پانی پیئیں۔ جناب ”ایکس“ کو روزانہ تین پیگ شراب پینے کی عادت تھی۔ انہوں نے یہ علاج شروع کر کے شام کو آدھا پیالہ گرم پانی پینا شروع کیا۔ پندرہ دنوں میں ان کی شراب پینے کی مقدار کم ہو گئی اور صرف ایک ہی پیگ پر اطمینان ہونے لگا۔

(c) کبھی زیادہ شراب نوشی ہو جائے تو شکل نمبر 113 کے مطابق ناک کے سرے پر دو تین منٹ علاج کرنے پر اثر کم ہو جائیگا۔ دوبارہ حواس بحال ہونگے۔ اس طرح علاج کرنے سے بعض اوقات تپے ہو جانے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ لہذا علاج کرنے والے کو سامنے کے بجائے برابر میں کھڑے ہو کر علاج کرنا چاہئے۔

### (iii) نشہ آور اشیاء کا استعمال :-

- (a) شکل نمبر 114 کے مطابق دونوں کانوں سے ذرا اوپر واقع پوائنٹ پر روزانہ تین مرتبہ دو دو منٹ علاج کریں۔
- (b) دونوں بچوں میں روزانہ پانچ پانچ منٹ علاج کریں۔ تمام رطوبتی غدود کے تمام پوائنٹس پر دن میں تین مرتبہ دو دو منٹ علاج کریں۔
- (c) 6 میں سے 2 پیالے بنایا ہوا سونا، چاندی، تانبے کا ابالا ہوا پانی ایک مہینے تک روزانہ پیئیں۔ اس کے بعد دو ماہ تک 4 میں 2 دو پیالے بنایا ہوا پانی پیئیں۔
- (d) 15 سے 20 روز میں نشہ آور اشیاء لینے کی تمنا کم ہو جائے گی۔ اس کے بعد ہی یہ عادت بند کروائیں۔ اس دوران نشہ آور اشیاء کی مقدار رفتہ رفتہ کم کرتے جائیں۔
- (e) مریض کو روزانہ دو تین کپ ہر اس اور ایک دو گلاس پھلوں کا رس دیں۔

(f)



تین ماہ کے اس علاج کے دوران سر اور ریڑھ کی ہڈی پر صبح و شام 5 سے 10 منٹ آسانی روشنی دیں۔ ایک نوجوان کو چھ سالوں سے نشہ آور اشیاء لینے اور مشیت زنی کی عادت تھی۔ مندرجہ ذیل علاج شروع کیا گیا۔ 20 روز بعد نشہ آور اشیاء اس نے لینا ترک کر دیا۔ 45 دنوں میں دوبارہ تندرست ہو گیا۔ مشیت زنی کی عادت بھی جاتی رہی۔ اب یہ نوجوان اکیو پریشر کا بڑا مبلغ بن چکا ہے۔

(iv) بہت زیادہ کھانے کی عادت (بسیار خوری) :- خوراک گلے سے نیچے اتارنے سے قبل خوراک کم از کم 12 سے 15 مرتبہ چبانے کی عادت ڈالیں۔ کھاتے ہوئے دوسری ڈکار آتے ہی فوراً کھانا چھوڑ دیں۔ ضرورت محسوس ہو تو چار گھنٹے بعد دوبارہ کھایا جاسکتا ہے۔ لیکن ایک ساتھ زیادہ کھانے کی عادت ترک کر دیں۔ کھاتے وقت مکمل طور پر پرسکون رہیں۔ تمام رطوبتی غدود کے پوائنٹس پر علاج کریں۔

(18) جھلسنا :- شکل نمبر 115 کے مطابق دونوں ہاتھوں پر واقع پوائنٹس پر زور دے کر مساج کریں۔ جلن نہایت کم ہو جائے گی۔

(19) ہڈی ٹوٹنا (Bone Fracture) :- سب سے پہلے ہڈی ٹھیک سے بٹھائیں۔ پھر مندرجہ ذیل لیپ اتنا گرم لگائیں جتنا کہ برداشت ہو سکے۔

(الف) میندہ لکڑی۔ 100 گرام (ب) ریوا چینی۔ 50 گرام (پ) سریش۔ 50 گرام (ج) رومی مستگی۔ 4 گرام

ان تمام کو پیس کر چورا کر لیں اور پھر کھل میں آدھا گھنٹہ گھوٹ کر لیپ کی طرح بنائیں۔ اس لیپ کو خوب گرم کریں۔ پھر جہاں ہڈی ٹوٹی ہو، اس جگہ کے ارد گرد جتنا برداشت ہو سکے اتنا گرم



لگائیں اور خشک ہونے دیں۔ بعد ازاں اس کے گرد گتے یا لکڑی کی پٹی رکھیں اور پٹی باندھ دیں۔ دوسرے دن ڈیٹول والے نیم گرم پانی سے لیپ صاف کریں اور دوبارہ گرم لیپ لگائیں۔ اس طرح آٹھ روز تک کریں۔ اس دوران جہاں فریکچر ہوا ہو اس کے دائیں یا بائیں ہاتھ کے سروں پر علاج کریں۔ اس سے جلد آرام ہوگا۔ یہ طریقہ علاج مارواڑ کے ایک ریگستانی ساربان سے حاصل ہوا ہے اور ہڈی کے معالجین نے بھی تجربات کی بنا پر صحیح تسلیم کیا ہے۔ ممبئی کے ایک معروف ہڈی کے معالج کا بیان ہے کہ ”مریض کی ہڈی برابر بٹھانے کے بعد سادہ فریکچر اور دو سے زائد فریکچرز میں بھی مندرجہ بالا لیپ لگاتا ہوں اور 8 سے 10 روز میں مریض ٹھیک ہو جاتا ہے۔“

## (20) فامیلیر یا:-

- (i) اپنے پاؤں پاڑ بیلنے کے بیلن یا کسی اور رولر پر پانچ پانچ منٹ رگڑیں۔
- (ii) متاثرہ حصے پر بھی یہ بیلن یا رولر پانچ منٹ تک گھمائیں۔
- (iii) 6 پیالوں میں سے 2 پیالے کیا ہوا چاندی کا چھمکایا ہوا پانی پیئیں۔
- (iv) تمام پوائنٹس پر روزانہ خصوصاً گردے کے پوائنٹ پر دن میں تین مرتبہ دو دو منٹ علاج کریں۔

## (21) کوڑھ (Leprosy/Lucoderma) برص:-

- (i) گرمی اور اس سے ہونے والا پسینہ جب جلد کے کچھ مسامات سے باہر نہ آ سکے تب یہ مرض ہوتا ہے۔
- (ii) جب کچھ مسامات سے یہ کچرا، پسینہ باہر نہ آ سکے تو وہیں پر زیادہ سے زیادہ جمع ہو جاتا ہے اور اعصابی رگ کا جلد کے مسام کے پاس واقع سرا بہرہ ہوتا جاتا ہے۔ غیر فعال ہوتا چلا جاتا ہے۔ نتیجہ میں جلد کے اس حصے میں احساس نہیں ہوتا اور جلد کے اس حصے کی رنگت تبدیل ہو جاتی ہے۔ سفید داغ ہو جاتے ہیں۔
- (iii) اگر اس مرض کا بروقت علاج نہ ہو، مناسب مقوی غذا نہ ملے اور شاید ایڈرینل غدود کم کام کرتے ہوں تو ہاتھ پاؤں اور ناک پر واقع اعصابی رگ کے دوسرے سرے پر بھی اثر

ہوتا ہے۔ انگلیاں مڑ جانا اور ناک جھڑ جانا وغیرہ کی تکالیف ہوتی ہیں۔

(iv) اس کے بعد مرض بڑھنے سے لمف غدود کم کام کرنے لگتے ہیں اور ہاتھ پاؤں میں متاثرہ حصہ سڑنے لگتا ہے اور اس میں سے پیپ نکلتے لگتا ہے۔ اس کے بعد ناک وغیرہ اور جسم کے دیگر حصوں پر بھی اثر ہونے لگتا ہے۔

علاج :-

(i) ایڈرینل اور دیگر رطوبتی غدود پر علاج کریں۔ تاکہ دوران خون برابر ہو اور آکسیجن ہر جگہ پہنچ سکے۔

(ii) گردے کے پوائنٹ 26 پر روزانہ دو مرتبہ دو دو منٹ دباؤ ڈالیں۔ تاکہ جسم میں سے کثافت (Toxins) خارج ہوں اور اگلے صفحوں میں (26) میں بتائے گئے طریقے سے سیاہ چائے بنا کر 15 سے 20 روز پیئیں۔

(iii) جلد کا جو حصہ مردہ ہو گیا ہو احساس نہ ہوتا ہو، وہاں 3 سے 5 منٹ آگے (22) میں

بتائے گئے طریقہ کے مطابق گرم پیشاب لیکر روئی سے اس حصے پر اور ارد گرد روزانہ صبح و شام پانچ منٹ مالش کریں۔ بعد ازاں نیم گرم پانی سے وہ حصہ صاف کر لیں۔

(iv) جلد کا جو حصہ متاثر ہوا ہو وہاں آفتابی غسل (سن باتھ) لیں۔ ایسا ممکن نہ ہو تو اس حصے پر آسمانی رنگ کی روشنی لیں۔

(v) تانبا، چاندی کا چھمکایا ہو پانی (آٹھ میں سے دو پیالے کیا ہوا) پیئیں۔

(vi) نمک بند کر دیں۔ ضرورت محسوس ہو تو پہاڑی نمک لیں۔

(vii) مندرجہ ذیل سات اشیاء کا 25 گرام تازہ رس مفید ہوتا ہے۔

چولائی یا پاک کے پتے، میتھی کے پتے، ککڑی، پودینہ، تلسی یا کنول کے پتے، ہرا دھنیا، آملہ یا اس کا چورن، کڑوے نیم کے پتے۔

ان میں سے جتنی بھی اشیاء دستیاب ہوں ان کا ایک ساتھ رس نکال کر پیئیں۔

(viii) گیہوں کی بھوسی میں برابر مقدار میں چنے کا آٹا ملائیں۔ اس میں ٹرینٹائن ڈال کر پیسٹ بنا



لیں۔ اور متاثرہ حصے پر لگائیں۔ جلد خشک ہو کر کھینچنے لگے تو وہاں کھوپرے کا تیل لگائیں۔  
**(22) ناسور :-** اگر مریض کو ذیابیطیس کی شکایت نہ ہو تو اس کا صبح کا پہلا پیشاب لیں۔ ورنہ کسی بھی صحتمند شخص کا پہلا پیشاب یا گائے کا پیشاب لیں۔ اسے گرم کرنے کے بعد ذرا ٹھنڈا ہونے دیں۔ اوپر کی بالائی (Crust) نکال دیں۔

اگر پاؤں کا ناسور ہو تو ایہو نیا سے بنائی ہوئی برف لے کر اسے ران سے پاؤں کے سرے تک پانچ منٹ مساج کریں۔ ایسا کرتے وقت ہر ایک جوڑ کا خاص خیال رکھیں۔ پھر مندرجہ بالا گرم پیشاب میں روئی ڈبو کر اسے ران سے پاؤں کے سرے تک رگڑیں اور متاثرہ حصے پر پانچ سے سات منٹ تک مالش کریں۔ (گرم پیشاب سے) پھر اس حصے پر روئی رکھ کر پٹی باندھ دیں۔ دو گھنٹے بعد ڈیوٹل سے وہ حصہ صاف کر لیں۔ اسی طرح شام کو بھی کریں۔ دو سے پانچ روز میں متاثرہ حصہ خشک ہو جائیگا اور مرض زائل ہو جائیگا۔

پیچھے (دبر میں) بھگند رہا ہو تو مندرجہ بالا کے مطابق برف لے کر کندھے سے ران تک مالش کریں۔ جوڑوں پر خاص طور پر مالش کریں۔ متاثرہ حصے پر اور اس کے ارد گرد مندرجہ بالا کے مطابق گرم پیشاب سے پانچ سے سات منٹ مالش کریں۔ لمف غدہ کے پوائنٹ 16 پردن میں تین مرتبہ دو دو منٹ علاج کریں۔

**(23) جنسی امراض :-** (الف) جیسا کہ اوپر بتایا گیا ہے، متاثرہ حصے پر دو سے چار منٹ برف کی مالش کریں۔ (ب) مریض کو ذیابیطیس نہ ہو تو اسی کا پیشاب لیں ورنہ کسی اور صحتمند شخص کا پیشاب یا گائے کا پیشاب لیکر اس میں نصف چمچ سوڈا کارب (کھانے کا سوڈا) ڈالیں۔ اس پیشاب کو گرم کر لیں ذرا ٹھنڈا ہونے پر اوپر سے بالائی (Crust) نکال کر اس پیشاب میں روئی بھگو کر متاثرہ حصے اور ارد گرد پانچ سے سات منٹ مالش کریں۔ پھر وہ حصہ ڈیوٹل والے پانی سے صاف کر لیں اور پٹی باندھ دیں۔ تین سے چار دن صبح و شام اس طرح کریں پھر باب 12 میں درج شدہ ہدایات کے مطابق علاج کریں، تاکہ بہت زیادہ جنسی خواہش قابو میں رہے۔



(24) کینسر:- انسان نے خود ہی یہ جان لیا مرض تخلیق کیا ہے۔ جب اس مرض کا پتہ چلتا ہے تب تک وہ جسم میں بہت زیادہ پھیل چکا ہوتا ہے، جو اس مرض کیلئے خاص تشویش کا سبب ہے۔ اس میں مکمل دستیابی کا امکان نہ ہونے کے برابر ہوتا ہے۔ پھر اس مرض کا علاج اس قدر مہنگا اور طویل ہوتا ہے کہ مریض اور اسکے لواحقین معاشی اور ذہنی طور پر ٹوٹ جاتے ہیں۔

کینسر ہونے کی فوری وجہ ہے جسمانی اعضاء اور جسم کی انتہائی شدید لاپرواہی۔ عام سگریٹ پینے والوں کے پھیپھڑے مسلسل زخمی ہوتے رہتے ہیں۔ تمباکو پینے والے یا گرم چائے یا کافی پینے والے کا منہ مسلسل جلتا اور پتہ ہوتا ہے۔ پوشیدہ حصے کی دیکھ بھال اور صفائی سے لاپرواہی ہو تو رحم کا کینسر ہو جاتا ہے۔ یہودی خواتین اپنے پوشیدہ حصے کی انتہائی احتیاط سے صفائی رکھتی ہیں۔ لہذا انہیں رحم یا اندام نہانی کا کینسر نہیں ہوتا۔

جو مائیں اپنے بچوں کو اپنے دودھ سے محروم رکھتی ہیں انہیں پستان کا کینسر ہونے کا امکان رہتا ہے۔ اور غیر شادی شدہ خواتین میں پستان کا کینسر جنسی جذبات پر ظلم کی وجہ سے ہوتا ہے۔ ایسا معلوم ہوا ہے کہ رہباؤں کو اس قسم کا کینسر نہیں ہوتا۔

پیٹ یا آنتوں کا کینسر ہونے کی خاص وجوہات میں باریک آٹا، ریفائنڈ چاول، چائے، کافی، شکر اور مصالحہ جات کا بے تحاشہ استعمال اور شراب کی لت شامل ہیں۔ ویسٹ انڈیز میں شکر کے کارخانوں میں کام کرنے والے مزدور گڑ (مولا سس) کا زیادہ استعمال کرتے ہیں۔ انہیں کینسر نہیں ہوتا۔ مقعد کا کینسر ہونے کا سبب مسلسل قبض یا پھر قبض کی وجوہات ہوتی ہیں۔ غذا سے متعلق غلط عادات اور زیادہ تر بیٹھ کر گزارے جانے والی زندگی۔ بھارتی صوبہ گجرات میں سبزی خور لوگوں کی غذا متوازن ہوتی ہے۔ وہ دودھ، دہی، لسی اچھی طرح لیتے ہیں۔ لہذا انہیں اس قسم کا کینسر نہیں ہوتا۔

دوسری اہم وجہ ہے جسم کو سمجھنے کیلئے ضروری نقطہ نظر کی کمی، ہمیں جو مرض ہوتا ہے اس کے ذریعے جسم ہمیں نشاندہی کرتا ہے کہ اندر کوئی گڑ بڑ ہے۔ جیسے ٹانسلز کی صورت میں اس کی وجہ سمجھ کر اس کا علاج کرنے کے بجائے ہم ان اشارات کو ہی ختم کر دیتے ہیں۔ یعنی ٹانسلز کٹوا دیتے ہیں۔ پیٹ میں



درد ہو تو اپنڈکس کٹوا دیتے ہیں۔ سردی جیسے امراض کو اینٹی بائیوٹک ادویات سے دبا دیتے ہیں۔ ہمارا جسم تو خدا کی مقدس دین ہے۔ ہمیں اس کا ہر عضو پاک صاف اور امراض سے پاک رکھنا چاہئے۔ اس کے بجائے ہم اسے ایک کوڑا گھر سمجھ کر جو دل چاہے کھاتے پیتے رہتے ہیں۔ اور اس کی وجہ سے پیدا ہونے والی آلائشوں کو خارج کرنے کی بجائے اندر ہی اندر دبا دیتے ہیں۔ یہ آلائشیں دبا دبا کر گانٹھ کی شکل اختیار کر لیتی ہیں۔ اور بعض اوقات یہی گانٹھ جان لیوا ثابت ہوتی ہے۔

**کینسر کے دور رس اسباب :-** ہمارے نظام خون میں مندرجہ ذیل اشیاء کا استعمال نقصان دہ تبدیلیاں پیدا کرتا ہے۔

(i) مصنوعی کھانا اور جراثیم کش ادویات کی مدد سے اگائی جانے والی غذائیں (ii) ڈبوں میں بند کئے ہوئے پھل، جوس، اچار (iii) فلورائیڈ کا غیر ذمہ دارانہ استعمال (iv) نقصان دہ ماحول میں کام مثلاً ایسیسٹوس (Asbestos) اور سیمنٹ فیکٹری میں کام کرنے والے ملازمین۔ وہ جب سگریٹ پیتے ہیں تو گویا کینسر کو دعوت دیتے ہیں (v) آلودگی، جس کی بڑی وجہ جنگلات کا خاتمہ، ڈیزل کا استعمال، کیمیکل فیکٹریوں سے خارج ہونیوالا دھواں (vi) آلودہ پانی، صنعتی فضلہ دریا میں پھینکنے سے پانی آلودہ ہوتا ہے (vii) قدرت کی زیادہ سے زیادہ مخالفت۔

اس طرح کینسر کا جان لیوا مرض ہم نے ہی پیدا کیا ہے۔ ان وجوہات کا سد باب کر کے کینسر کی روک تھام کی جاسکتی ہے۔ اس بھیانک مرض سے انسان کے علاوہ دیگر جاندار محفوظ ہیں۔ اس کی ظاہری وجہ یہ ہے کہ وہ قدرتی اصولوں کی پاسداری کرتے ہیں۔

**کینسر کس طرح پھیلتا ہے :-** ہمارے جسم میں روزانہ لاکھوں خلیات مر جاتے ہیں اور انکی جگہ نئے بننے والے خلیات لے لیتے ہیں۔ یہ عمل تلّی کے ذریعہ ہوتا ہے اور اس کا نظم و نسق لمف غدود کرتے ہیں۔ جب ہم اپنے جسم کی طرف سے بے پروہ رہتے ہیں، قدرتی اصولوں کی مخالفت کرتے ہیں، تب جسم میں نئے خلیات بننے کا عمل ماند پڑ جاتا ہے۔ جب جسم میں زیادہ سے زیادہ خلیات مر جاتے ہیں (Decaying)۔ جسم میں زیادہ سے زیادہ نقائص ہوتے جاتے ہیں، تب تلّی اور لمف غدود پر کام کا



اضافی بوجھ پڑتا ہے۔ رفتہ رفتہ جسم میں بگاڑ (Toxins) بڑھنے لگتا ہے۔ جس کا ہمیں بظاہر کوئی احساس نہیں ہوتا لیکن یہ بگاڑ ہم نے جسم کے جس حصے کو پہنچایا ہو وہیں بڑھتا ہے۔ بیڑی سگریٹ پینے والوں کے منہ میں کینسر ہو جاتا ہے اور بڑھتا چلا جاتا ہے۔ جب اس بگاڑ کا بہت زیادہ ذخیرہ ہو جاتا ہے تو ایک گانٹھ کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ پھر اس کی افزائش ہوتی ہے۔ اس دوران لمف غدود جو کمزور ہو چکے ہوتے ہیں، دیگر رطوبتی غدود کو نقصان پہنچانا شروع کر دیتے ہیں۔ اس زہریلے چکر کے اضافے سے جسم کی سیدھا کارآمد رطوبتی غدود جسم میں ہارمونس پیدا کرنا بند کر دیتے ہیں۔ پھر اس منفی نشوونما کا عمل (Malignant Growth) بہت تیز ہو جاتا ہے اور جسمانی ڈھانچہ میں تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔ شدید سردی، وزن کم ہونا، آواز بدلنا، جلد پر داغ دھبے و رنگ تبدیلی، مسلسل بخار رہنا وغیرہ جیسی علامات محسوس ہوتی ہیں تب تشخیص کرنے پر کینسر کا پتہ چلتا ہے۔

کینسر کی تشخیص، روک تھام اور خاتمے میں اکیو پریشر نہایت ہی کارآمد ہوتا ہے۔

کسی بھی عضو میں معمولی گڑبڑ ہوئی ہو تو ہتھیلی یا پاؤں میں متعلقہ پوائنٹ سے اس کا پتہ چل جاتا ہے۔ کوئی بھی تکلیف اگر طویل عرصے تک قائم رہے تو سب سے پہلے تھائیرائیڈ پیرا تھائیرائیڈ غدود بگڑتے ہیں۔ حیاتیاتی خلیات میں گڑبڑ کرنے والے عناصر میں اضافہ ہو اور کینسر کی ابتداء ہو تو لمف غدود بگڑتے ہیں اور بتایا جا چکا ہے کہ جسم میں سے بعض مردہ خلیات دور کرنے کا اہم کام یہ غدود کرتے ہیں، جب نئے حیاتیاتی خلیات کی پیداوار کا کام سست ہو جائے اور مردہ خلیات کو خارج کرنے اور دیگر بگاڑ کو روکنے کا کام بڑھ جائے تب یہ غدود تنبیہ کرتے ہیں۔ اس وقت اگر آپ دونوں ہاتھ اور پاؤں میں واقع پوائنٹ 16 کو دبائیں تو یہ نرم محسوس ہونگے اور وہاں زور دیکر دبانے سے درد محسوس ہوگا۔

**جسم کے مختلف حصوں میں کینسر کی تلاش :-** جس عضو میں کینسر ہونے والا ہو اس کے متعلقہ پوائنٹ پر دباؤ ڈالنے سے وہاں درد محسوس ہوگا۔ مثلاً پستان کا کینسر ہو تو شکل نمبر 117 کے مطابق ہتھیلی کے پیچھے دکھائے گئے پوائنٹ پر دبانے سے درد ہوگا۔ اگر مقعد کا کینسر ہو تو متعلقہ پوائنٹ نمبر 20 دبانے سے درد محسوس ہوگا۔



اسی طرح جسم کے کسی بھی حصے میں کینسر ہو تو مندرجہ ذیل پوائنٹس پر دباؤ ڈالنے سے معلوم

کیا جاسکتا ہے۔

پوائنٹ نمبر 6	:	گلہ، منہ، دانت
پوائنٹ نمبر 6 اور 27 کا درمیانی پوائنٹ	:	غذا کی نالی
پوائنٹ نمبر 27	:	معدہ / پیٹ
پوائنٹ نمبر 19	:	چھوٹی آنت
پوائنٹس 19 اور 10	:	بڑی آنت / مقعد
پوائنٹس 23 اور 22	:	جگر / پتہ
پوائنٹ نمبر 30	:	پھیپھڑے
پوائنٹ نمبر 1 سے 5 (دماغ کا ٹیومر)	:	دماغ
پوائنٹ نمبر 37	:	خون
پوائنٹ نمبر 9 اور 37	:	ہڈیاں
ہتھیلی کے پیچھے درمیان میں واقع پوائنٹ	:	پستان
پوائنٹ 11 سے 15	:	رحم

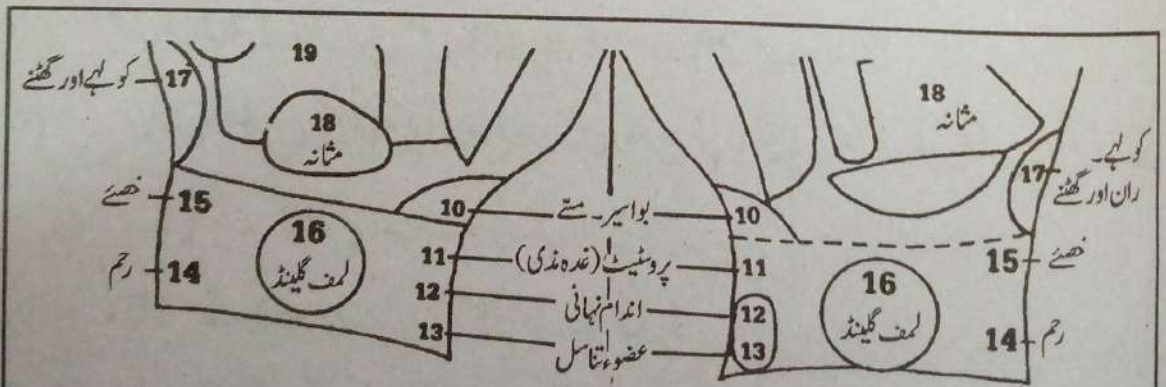
جب پہلی تنبیہ پر توجہ نہ دی جائے تب یہ مرض دیگر غدود کو نقصان پہنچانے لگتا ہے جس سے خطرناک صورتحال پیدا ہو جاتی ہے۔ جب یہ رطوبتی غدود جسم کیلئے کارآمد ہارمونس جسم و خون میں پیدا کرنا بند کر دیتے ہیں، تب جسم میں بگاڑ بڑھنے لگتا ہے اور گانٹھ بندھ جاتی ہے جو تیزی سے بڑھنے لگتی ہے اور جسم کے بنیادی نظام کو نقصان پہنچاتی ہے۔ نیز مریض کو موت کی وادی میں دھکیل کر لے جاتی ہے۔

ایکیو پریش کی مدد سے اس مرض کا ابتداء میں ہی سراغ لگایا جاسکتا ہے اور اس کا خاتمہ بھی کیا جاسکتا ہے۔ نیز اس تھراپی کا علاج روزانہ یا بالآخر ہفتے میں تین مرتبہ کیا جائے تو کمزور تلی اور لمف غدود کو

دوبارہ فعال بنایا جاسکتا ہے اور جن وجوہات کی بنا پر کینسر ہوتا ہے اس کا سد باب کیا جاسکتا ہے۔ اس طرح ایکوپریشز کے ذریعے کینسر کی روک تھام کی جاسکتی ہے۔  
**رحم کے کینسر کا سراغ کیسے لگائیں :-**

جو خواتین اپنا پوشیدہ حصہ برابر صاف نہیں رکھتیں انہیں رحم کا کینسر ہونے کے امکانات رہتے ہیں۔ طویل عرصے سے ایام کی بے قاعدگی ہو اور مسلسل لیکور یا رہتا ہو تو بھی کینسر کا امکان ہوتا ہے۔ اس کینسر کو آسانی سے پرکھا جاسکتا ہے۔ لمف غدود کے پوائنٹ 16 پر درد ہوتا ہو اور ساتھ ہی پوائنٹ 11 سے 15 پر بھی درد ہو تو رحم کا کینسر ہونے کے امکانات ہیں۔

**پستان کے کینسر کی تشخیص :-** شکل نمبر 117 کے مطابق دائیں پستان کیلئے دائیں ہتھیلی کے پیچھے اور بائیں پستان کے لئے بائیں ہتھیلی کے پیچھے پوائنٹ پر دبائیں۔ اگر وہاں درد نہ ہو تو سمجھ لیں کہ پستان کا کینسر نہیں ہے۔ اب اگر ان پوائنٹس پر درد ہو لیکن لمف غدہ کے پوائنٹ 16 پر درد نہ ہو تو سمجھ لیں کہ پستان کا کینسر نہیں ہے۔ دودھ بھر جانے یا دیگر کسی وجہ سے درد ہوتا ہو تو ہتھیلی کے پیچھے واقع پوائنٹ پر دبانے سے درد زائل ہو جائے گا۔ جب پوائنٹ نمبر 16 کے ساتھ ساتھ دائیں ہتھیلی کے پیچھے کے پوائنٹ پر درد ہوتا ہو تو سمجھ لیں کہ دائیں پستان کا کینسر ہے۔ اسی طرح پوائنٹ 16 اور بائیں

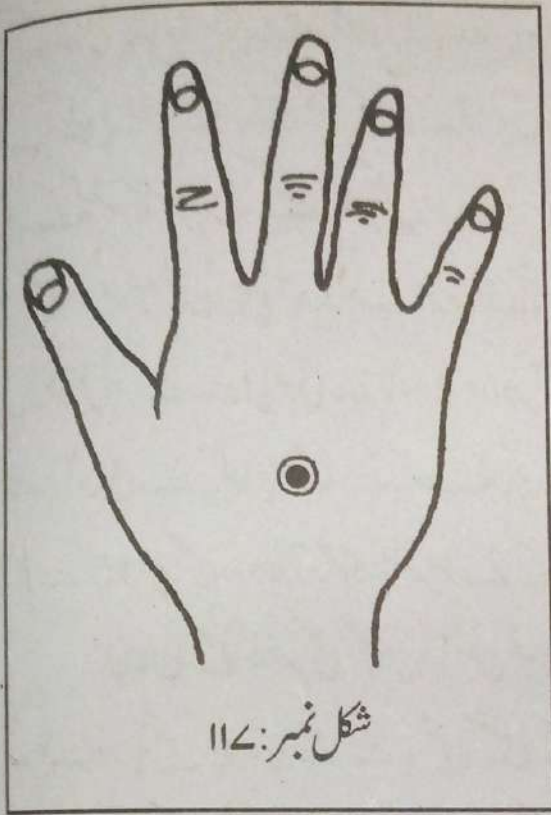


شکل نمبر: ۱۱۶

۱۰ بوا سیر، ۱۱ پروٹھیٹ، ۱۲ اندام نہانی - عضو تناسل،

۱۳ رحم، ۱۵ خنصے، ۱۶ لمف غدود، ۱۷ کو لہے اور گھٹنے، ۱۸ بلیڈر





شکل نمبر: ۱۱۷

ہتھیلی کے پیچھے کے پوائنٹ پر درد ہو رہا ہو تو سمجھ لیں کہ بائیں پستان کا کینسر ہے۔ اس صورت میں پوائنٹ 11 سے 15 پر دبانے سے وہاں درد محسوس ہوگا۔ یہ پوائنٹ زیادہ نرم ہوں اور وہاں دبانے سے شدید درد ہو تو سمجھ لیں کہ کینسر بہت بڑھ چکا ہے۔

اگر یہ تصدیق ہو جائے کہ کینسر ہے تو ڈریں نہیں کیونکہ کینسر با آسانی ٹھیک ہو سکتا ہے۔  
علاج :- مندرجہ ذیل ہدایات کے تحت ہر ایک پوائنٹ پر دن میں تین مرتبہ دو دو منٹ علاج کریں۔

- (i) پستان کا کینسر ہو تو دونوں ہتھیلیوں کے پیچھے کے پوائنٹ پر دباؤ ڈالیں۔
- (ii) رحم کا کینسر ہو تو کلائی کے دونوں طرف پوائنٹ 11 سے 15 پر۔
- (iii) دونوں ہاتھوں کے پوائنٹ 16 پر۔
- (iv) تمام رطوبتی غدود کے پوائنٹس 3, 4, 8, 25 اور 28 پر۔
- (v) دونوں ہتھیلیوں کے تمام پوائنٹ پر دن میں دو مرتبہ کل پانچ پانچ منٹ علاج کریں۔ گردے کے پوائنٹ 26 پر سب سے آخر میں علاج کریں۔
- (vi) 15 سے 20 روز نہار منہ ”کالی چائے“ پیئیں۔
- (vii) پستان اور رحم کے کینسر کے علاج کیلئے پچکاری (Vaginal Douche) انتہائی ضروری ہے۔

سب سے پہلے جراثیم کش دوا والے پانی سے پچکاری صاف کریں۔ ایک آدھ لیٹر نیم گرم پانی میں دو تین قطرے جراثیم کش دوائیں ڈالیں۔ پھر پچکاری کا پمپ دبا کر پچکاری میں یہ پانی

بھریں، پھر پچکاری کا پلاسٹک والا حصہ (تقریباً دو انچ) اندام نہانی میں ڈال کر پمپ کو دبائیں۔ اس طرح پانی اندرونی حصے میں جایگا اور وہاں صفائی ہوگی۔ دو سے چار مرتبہ ایسا کریں۔ جب اندام نہانی میں پیشاب میں پیپ ہو تب پچکاری کا استعمال مفید ہوتا ہے۔

(viii) کینسر کے سلسلے میں علاج کے وقت غذا میں ضروری تبدیلی کریں۔

(ix) جب ہتھیلیوں کے پیچھے کے پوائنٹس اور پوائنٹ نمبر 16 بہت نرم ہو گئے ہوں اور وہاں

شدید درد ہو رہا ہو اور پستان میں گانٹھ کی طرح محسوس ہو، تو کم پاور کا مقناطیس

نارتھ پول (North Pole) اس طرح لگائیں کہ وہ گانٹھ کو چھو رہا ہو اور دن میں دو سے

تین مرتبہ تین تین منٹ کیلئے رکھیں۔ اس سے گانٹھ ختم ہو جائے گی۔

ایک پچاس سالہ خاتون کو دونوں پستانوں میں کینسر تشخیص کیا گیا اور آپریشن کا مشورہ دیا

گیا۔ انہوں نے مندرجہ بالا علاج کیا اور 45 روز میں ہی بالکل ٹھیک ہو گئیں۔ چار بچوں کی ماں

ایک 40 سالہ خاتون کو رحم اور دائیں پستان میں کینسر کا پتہ چلا۔ انہوں نے مندرجہ بالا علاج 60

روز تک کیا۔ بعد ازاں اس کے شوہر نے آکر میرا شکریہ ادا کیا کہ انہیں 10 سال چھوٹی ہو جانے والی

نئی جوان بیوی ملی ہے۔ اس

طرح بے شمار کیسوں میں فوائد

ہوئے ہیں۔

حال ہی میں میرے

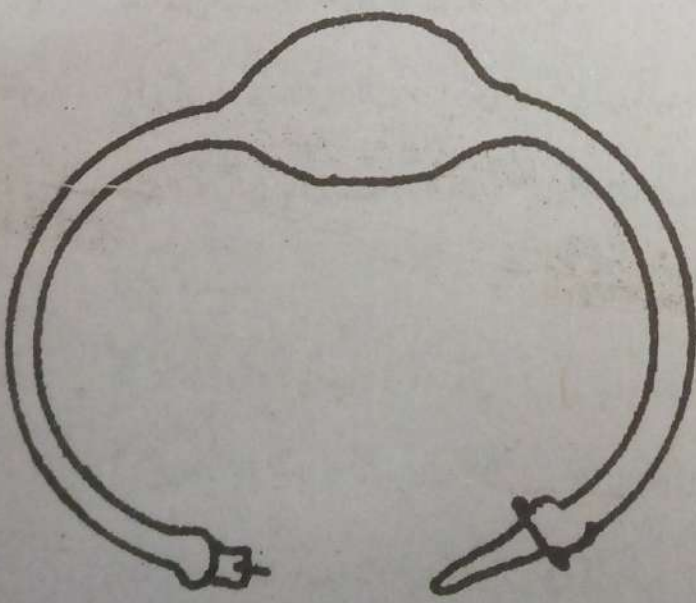
پاس 12 ایسے کیسز آئے جن

میں گردے بدلنے

(Transplantation of

Kidney) کیلئے آپریشن

کا مشورہ دیا گیا تھا، ان تمام



شکل نمبر: ۱۱۸



کیسوں کا معائنہ کرنے پر معلوم ہوا کہ گردے میں 40-50 فیصد سے زیادہ نقصان نہیں ہوا تھا۔ نوکیسوں میں رحم کا کینسر اور تین کیسوں میں غدہ ندی کا کینسر معلوم ہوا۔ صرف 40 سے 60 دنوں میں ان سب کی شکایات رفع ہو گئیں۔ لہذا مشورہ دیا جاتا ہے کہ ڈائیلیسس کروانے یا گردے بدلوانے کا آپریشن کروانے سے قبل یہ معلوم کر لیں کہ کینسر ہے بھی یا نہیں۔

اگر کسی مرض کی فوراً تشخیص ہو جائے تو اس کا خاتمہ کیا جاسکتا ہے۔ طب کی دنیا میں بھی اسے مستند تسلیم کیا گیا ہے۔

تمام اقسام کے کینسر کا علاج :- پورے جسم کا علاج کیا جائے، حیاتیاتی خلیات پیدا کرنے والے اعضاء، جگر، پتہ، تلی، گردے اور رطوبتی غدود، یہ سب فعال ہونے چاہئیں۔ ان سب امور اور جسمانی نظام برقرار رکھنے میں ایکویو پریشر کی بڑی افادیت ہے۔ اس سے مرض میں افاقہ ہوتا ہے۔ اس کے لئے مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کریں۔

(i) ناف چیک کریں۔ اگر وہ صحیح مقام پر نہ ہو تو باب نمبر 3 میں دی گئیں ہدایات کے مطابق علاج کر کے اسے درست کریں۔

(ii) غذا میں نمک اور مصالحہ جات بند کر دیں۔

(iii) پانی میں دوچھچ کافی ڈال کر ابالیں اور پھر اس پانی سے دن میں کم از کم دو مرتبہ اینمالیس۔ اس سے گانٹھ کھل جاتی ہے اور مقعد، آنتیں اور معدے میں ہونیوالا بگاڑ تیزی سے اصلاح پذیر ہو جاتا ہے۔

(iv) گانٹھ ہوگئی ہو تو باب 14 میں دی گئی ہدایات کے مطابق بھاپ کا علاج کریں۔ پیٹ آنتیں، رحم یا مقعد کا کینسر ہو تو ٹھنڈے پھائے کا علاج کریں۔ جہاں کینسر ہوا ہو اس پر پانچ پانچ منٹ دن میں دو مرتبہ مقناطیس کا شمالی سرا (North pole) لگا کر رکھیں، جس سے گانٹھ میں کمی ہوگی۔

(v) 20 پیالے پانی میں سے ابال کر تین چار پیالے کیا ہوا تانبا، چاندی اور سونے کا چھمکایا ہوا

پانی گرم گرم دن بھر پیئیں۔

(vi) غذا میں کوڑھ (26) کے علاج نمبر سات میں درج شدہ ہدایات کے مطابق ہر اس، اگائے ہوئے اناج کارس یا پانی، بیٹ روٹ، گاجر، گوبھی کارس، سبز کشمش، انار وغیرہ پھل کھائیں، اور ان کارس پیئیں۔ اس میں شہد ملایا جاسکتا ہے۔ اس قسم کی غذا سے کینسر کے مریض کا وزن بڑھنے کی مثالیں سامنے آئی ہیں۔

(vii) تمام پوائنٹس پر دن میں دوبار علاج کریں۔ رطوبتی غدود کے پوائنٹ 3, 4, 8, 14, 28, 15, 16, 25, اور بچہ ہو تو 38 پر دو دو منٹ علاج کریں۔ تمام علاج کے بعد گردے کے پوائنٹ نمبر 26 پر صبح و شام دو دو منٹ علاج کریں۔

(viii) جس قدر ہو سکے زیادہ سے زیادہ سانس کی مشقیں کریں۔

(ix) غسل آفتابی کریں، اگر یہ ممکن نہ ہو تو روزانہ جسم پر 10 سے 20 منٹ تک نیلے رنگ کی روشنی ڈالیں۔ نیلی روشنی لینے کیلئے ایک ٹیبل لیپ لیں، اس میں 60 واٹ کا بجلی کا بلب لگائیں اور نیلے رنگ کا جلیٹن پیپر لیکر چار تہہ کر کے بلب پر لپیٹ دیں۔ اب بلب جلانے سے نیلی روشنی ملے گی۔

(x) اگر منہ میں کینسر ہو تو پہلے دانتوں کا معائنہ کرائیں۔ سڑے ہوئے دانت نکلوادیں اور گڈھے بھروالیں (Cavity)۔ پائپور یا ہو تو اس کا علاج کریں۔

(xi) سب سے پہلے دس دن تک انناس کا جوس مندرجہ ذیل طریقے سے لیں۔ اچھی طرح پکا ہوا ایک عدد انناس لیں۔ اس کے دو حصے کر لیں، آدھے حصے کا جوس طلوع آفتاب کے بعد نکال کر پیئیں اور بقیہ آدھا حصے کا جوس غروب آفتاب سے قبل لیں۔ ضرورت محسوس ہو تو اس میں شہد شامل کر لیں۔

منہ، گلا، غذا کی نالی یا معدے کے کینسر کیلئے یہ رس بیحد مفید ہے۔

(xii) مندرجہ ذیل تینوں کو ایک ساتھ پیئیں کہ ان کارس نہار منہ (انناس جوس سے قبل) پیئیں۔ اگر



ضرورت ہو تو اس میں شہد شامل کر لیں۔

a. کڑوے نیم کے پتے = 21 عدد (شاخوں سمیت)

b. تلخی کے پتے = 21 عدد (شاخوں سمیت)

c. بلی پتر کے پتے = 21 عدد (شاخوں سمیت)

خون یا ہڈیوں کے کینسر اور دماغی امراض میں یہ رس پینا ضروری ہے۔ ایسے پتے جہاں دستیاب نہ ہو وہاں ایسے اقسام کے تینوں پتوں کا عرق (Tincture) ہو میو پیٹھک ادویات والوں کے ہاں مل جائینگے۔ آدھے کپ نیم گرم پانی میں پانچ قطرے ڈال کر صبح و شام پیئیں۔

(xiii) بارہ تیرہ روز بعد جب مریض کو خوب بھوک لگے (اس مرض میں افاتے کا یہ نیک شگون ہے)، تب تین سے چار کپ دہی مندرجہ ذیل طریقے سے بنا کر دیں۔ گائے بکری کے گرم کئے ہوئے دودھ میں تلخی کے بارہ سے پندرہ پتے ڈالیں اور دہی ملا لیں۔ اگر مریض پیت (گرم) مزاج ہو تو دہی میں مصری ملا کر دیں اور دیگر تمام مزاج کے مریضوں کو اس دہی میں ذرا سا پہاڑی یا سیاہ نمک ڈال کر دیں۔

(xiv) کریلا آگ پر سینک کر کم از کم ایک کریلا کھائیں۔ نمبر 11 سے 14 میں درج شدہ علاج خون کے کینسر میں بھی مفید ہے۔

(xv) روزانہ مریض کو مندرجہ ذیل بائیو کیمک دواؤں کا مرکب بنا کر گولیوں یا چورن کی شکل میں دیں۔

کیل فوس 30X = ایک اونس، کالی فوس 30X = ایک اونس

کالی میور 30X = ایک اونس، فیرم فوس 30X = ایک اونس

کالی آئیوڈائیڈ 30X = ایک اونس

(اگر کالی آئیوڈائیڈ گولی یا چورن کی شکل میں نہ ملے تو بقیہ تمام ادویات کی گولی یا چورن میں

کالی آیوڈائیڈ ٹیچر کے قطرے ڈالیں)۔ ان تمام دواؤں کا کچھ بنالیں اور روزانہ تین بار دو گرین چورن باچہ گولیاں دیں۔ یہ دوا کھانے کے بعد 10 سے 15 منٹ تک کچھ بھی نہ کھائیں پیئیں۔

(xvi) کینسر قدرت کی آخری تنبیہ ہے۔ قدرت کی پناہ میں جائیں۔ 15 سے 20 روز میں ہی آپ کو مرض سے نجات پانے کے آثار نظر آئیں گے۔ مختصر عرصے میں ہی (دو سے چار ماہ میں) مرض کا خاتمہ ہو جائیگا۔ اس مرض کی ابتداء میں 8-10 دن مریض کو ابکیاں، شدید سر درد، قے، اینیمیا لینے سے انکار وغیرہ مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ لیکن علاج جاری رکھیں۔ علاج شروع کرتے وقت اگر یہ مرض 75% سے زائد پھیلانہ ہوگا تو ضرور ختم ہو جائیگا۔ اور اگر زیادہ پھیل چکا ہوگا تو مریض کی خطرناک تکلیف تو ضرور کم ہو جائیگی۔

(xvii) اس مرض کے مکمل خاتمے کے بعد متوازن غذا 50% سے 60% گیہوں، چاول، باجرہ اور سبزیاں، پھل، دودھ، دہی، لسی وغیرہ لیں۔ نمک سے پرہیز کریں۔ ضروری ہو تو سیاہ یا پہاڑی نمک لیں۔ سبزی کھانے والے اس قسم کی غذا لیتے ہیں اسی لئے انہیں پیٹ یا آنتوں کا کینسر نہیں ہوتا ہے۔

(xviii) جسم کے معاملے میں ہماری لا پرواہی اور اعضاء پر تشدد کرنے کی وجہ سے یہ مرض ہوتا ہے۔ اس کا انجام بھی خاموشی سے برداشت کریں۔ تمام جاندار کو معافی دیں، ان سے دوستی کی خواہش کریں، عبادت کریں اور جب نئی زندگی حاصل ہو تو اس کا صحیح استعمال دوسروں کی فلاح و بہبود کرنے کا عزم کریں۔ دواؤں سے زیادہ اثر عبادت (دعاؤں) میں ہے۔ عبادت سے خود اعتمادی پیدا ہوگی، جو زندگی کو مسرت انگیز بنا دیگی۔

(xix) بری عادتوں کے خاتمے کیلئے اسی کتاب میں ہدایات دی گئی ہیں، انہیں آزمائیں۔

(xx) اگر ایلو پیتھک ادویات استعمال کی ہوں تو اس کے اثرات زائل کرنے کیلئے ہومیو پیتھک دوا تھو جا 200 (Thuja) چار گولیاں تین دن لیں۔ اگر کینسر کے خاتمے کیلئے شعاعیں لی ہوں تو مفید و کارآمد ہدایات میں درج شدہ گرمی دور کرنے کا علاج کریں۔



کینسر کے دوران اور اسکے خاتمے کے بعد مندرجہ ذیل اشیاء سے پرہیز کریں:-

ڈبے میں بند پھل یا دیگر خوردنی اشیاء، اچار، کڑک چائے، کافی، مصالحہ جات، نمک، شکر، ہیر ڈائی (کالی مہندی یا خضاب)، مسکن دوائیں، فلورائیڈ والا پانی، مشروبات یا ٹوتھ پیسٹ اور جب تک مرض کا خاتمہ نہ ہو اور تلی صحیح طور پر کام نہ کرے اس وقت تک دودھ، بالائی، پنیر، انڈہ اور مچھلی کو غذا کے طور پر استعمال نہ کریں۔

اس مرض کو دنیا سے نیست و نابود کرنا مقصود ہو تو فضائی آلودگی کا خاتمہ کر کے فضا خالص پاک و صاف رکھنی ہوگی۔ اناج کو آلودہ کرنے والے اجزاء مصنوعی کھاد اور جراثیم کش ادویات پر پابندی عائد کرنا ہوگی۔ ٹین کے ڈبوں میں پیک کی ہوئی اشیاء خوردنی، شکر چائے، کافی کا بہت زیادہ استعمال بند کرنا ہوگا۔ یہ کام اقوام متحدہ اور عالمی ادارہ صحت ضرور کر سکتے ہیں۔ ہمیں بھی بیدار ہو کر اپنے مفادات کی خاطر اپنی نگہداشت خود شروع کرنا چاہئے اور کینسر ہونے کے بنیادی اسباب کا سدباب کرنا چاہئے۔ اکیو پریشر کے تعاون سے بری عادات ترک کر کے اس خطرناک مرض کو پھیلنے سے روکا جا سکتا ہے۔

خون کے کینسر سمیت ہر قسم کے کینسر کا کامیابی سے علاج کیا گیا ہے۔ ”یہ لاعلاج مرض ہے“ ایسا کہہ کر کینسر ہسپتالوں سے خارج کر دیئے گئے لوگوں کا بھی مندرجہ بالا طریقے سے علاج کر کے انہیں صحتیاب کر دیا گیا ہے۔ مریض کا علاج گھر بیٹھے اسکے عزیز واقارب بھی کر سکتے ہیں۔ اس میں کسی قسم کے اخراجات نہیں ہوتے۔ ایسی کچھ مثالیں درج ذیل ہیں۔

(i) جناب ”الف“ کو گلے کا کینسر تھا۔ انہیں یہ کہہ کر اسپتال سے خارج کر دیا گیا کہ اب اس کا علاج ممکن نہیں ہے۔ انہیں ناقابل برداشت تکلیف ہو رہی تھی جس کی وجہ سے انہیں دن میں تین مرتبہ مسکن انجکشن دیئے جاتے تھے۔ پانچ روز مندرجہ بالا علاج کرنے کے بعد انہیں مسکن انجکشن کی ضرورت نہ رہی۔ سولہویں دن انہیں اچھی خاصی بھوک لگنے لگی، 45 دنوں میں تو مرض کا خاتمہ ہو گیا اور انہوں نے اپنا روزمرہ کا کام شروع کر دیا۔

(ii) محترمہ ”م“ ایک ایم ڈی ڈاکٹر کی اہلیہ ہیں۔ انہوں نے بے شمار تھراپی آزمائیں۔ اس کے باوجود ان کے وزن میں اور توانائی میں کمی ہوتی چلی جا رہی تھی۔ بالآخر انہوں نے ایک یو پریشر اسپیشلسٹ سے رجوع کیا جنہوں نے تشخیص کی کہ پیٹ کا کیسز ہے۔ شوہر سے اجازت لے کر مندرجہ بالا علاج شروع کیا۔ صرف 60 دنوں میں مرض کا خاتمہ ہو گیا۔ وزن اور توانائی میں اضافہ ہوا۔

(iii) کالج میں زیر تعلیم ایک 19 سالہ طالب علم اپنی بیماری سے اس قدر تنگ آچکا تھا کہ وہ خودکشی کے متعلق سوچنے لگا تھا۔ اس نے ایک یو پریشر اسپیشلسٹ سے مشورہ کیا۔ معائنے کرنے پر معلوم ہوا کہ پروٹھیٹ غدود (غده مذی) کا کیسز ہے جو برسوں پرانی مشیت زنی کی عادت کا شاخسانہ ہے۔ نوجوان نے اسے تسلیم کیا۔ صرف 40 روز مندرجہ بالا علاج کرنے سے مرض قابو میں آ گیا۔ بری عادت چھوٹ گئی۔ اب اس طالب علم کو پروفیسر بننا ہے۔ فی الحال وہ دوسروں کا بذریعہ ایک یو پریشر علاج کرتا ہے۔

(25) **تھیلیسیمیا** :- بچوں کو ہونے والا یہ ایک خطرناک مرض ہے۔ جب یہ مرض بہت پھیل جاتا ہے تو ہر پندرہ پندرہ دنوں کے بعد بچے، مریض کا سارا خون بدلنا پڑتا ہے۔ اس مرض سے نجات کے امکانات انتہائی کم ہوتے ہیں۔ ایسے مریضوں کی تشخیص سے معلوم ہوا ہے کہ ان کے رطوبتی غدود کو بے انتہا نقصان پہنچا ہوتا ہے۔ ان کے نظام ہضم سے منسلک تمام اعضاء بیکار ہو جاتے ہیں۔

ایسے امراض میں مندرجہ بالا خون کے کیسز کا علاج بیکار مفید و کارآمد ثابت ہوا ہے۔ اس مرض میں خون کے سرخ ذرات انتہائی کم ہو جاتے ہیں۔ مندرجہ ذیل تجربے سے ایسے مریض اور جن کے خون میں سرخ ذرات کی بیکار کمی ہو۔ انہیں حیرت انگیز فوائد محسوس ہونگے۔ ان کے ساتھ باب نمبر 11 میں درج خون کی کمی (انیمیہ) کی ادویات بھی لیں۔

خون میں سرخ ذرات میں اضافے کا تجربہ :- حسب ضرورت سیاہ کشمش لیں۔ نصف کپ پانی میں انہیں رات بھر بھگو کر رکھیں۔ دوسرے دن سے مندرجہ ذیل طریقے کے مطابق کھائیں اور پانی پی لیں۔



شام	دوپہر	صبح		
1	1	1	:	پہلے دن
2	2	2	:	دوسرے دن
3	3	3	:	تیسرے دن
4	4	4	:	چوتھے دن
4	4	4	:	پانچویں دن
4	4	4	:	چھٹے دن
3	3	3	:	ساتویں دن
2	2	2	:	آٹھویں دن
1	1	1	:	نویں دن

اب خون میں سرخ ذرات کی جانچ کرائیں۔ ضرورت محسوس ہو تو مندرجہ بالا تجربہ آٹھ دس روز بعد دوبارہ شروع کریں، جب تک کہ سرخ ذرات کی مقدار تسلی بخش نہ ہو جائے، یہ سلسلہ جاری رکھیں۔ اس قسم کا علاج کینسر، تپ دق، لقوہ، جوڑوں کا درد، طویل بیماری، بچوں کیلئے اور ذہنی امراض میں نہایت ہی مفید ہے۔

(26) پاپیلیٹس (گردے سے متعلق شکایات) :- گردے بہت ہی زیادہ خراب ہو جائیں تو اسے ”پاپیلیٹس“ کہتے ہیں۔ اگر اس صورتحال پر صحیح طور پر توجہ نہ دی جائے تو گردے کا کارہ ہو جاتے ہیں اور مریض کو ڈائلیس پر انحصار کرنا پڑتا ہے۔ مندرجہ ذیل علاج سے اس مرض سے نجات ملتی ہے اور گردے صحیح کام کرنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔

(i) تمام پوائنٹس اور رطوبتی غدود کے پوائنٹس پر روزانہ دو مرتبہ علاج کریں۔

(ii) 10 میں سے 3 پیالے بنایا ہوا چاندی کا چھمکایا ہوا (ابالا ہوا) نیم گرم پانی پیئیں۔

(iii) گردے کے پوائنٹ نمبر 26 پر روزانہ دو مرتبہ علاج کریں۔

(iv) حتی الامکان زیادہ سے زیادہ سانس کی مشقیں کریں۔

(v) غذا میں نمک، مصالحہ جات، گھی، مکھن، تیل سے پرہیز کریں۔

(vi) مندرجہ ذیل دو اقسام کے پانی میں سے جو چاہے ایک قسم کا پانی پیئیں۔

مکئی کے اوپر سے تمام چھلکے نکال کر انتہائی اندر کے دوپتے اور مکئی کے باریک ریشے لیں۔ ایک عدد والا بچّی کا دانہ اور تھوڑا پہاڑی نمک لیں۔ ان سب اشیاء کو چار گلاس پانی میں ڈال کر اتنا ابالیں کہ دو پیالے پانی رہ جائے یہ پانی صبح نہار منہ پیئیں۔ یا

ایک چمچ چائے کی پتی ایک کپ پانی میں ڈال کر (چینی اور دودھ کے بغیر) اتنا ابالیں کہ آدھا کپ رہ جائے۔ اس میں نصف کپ مکئی کا پانی ملائیں اور نہار منہ گرم گرم پیئیں۔

اگر پتھری کی شکایت ہو تو مندرجہ بالا پانی ایک دن کے وقفے سے پیئیں۔ اس سے چار دنوں میں ہی فائدہ محسوس ہوگا۔ صبح کے پیشاب میں بدبو نہ آئے تو سمجھ لیں کہ مرض جاتا رہا۔

ڈائیلیس پر انحصار کرنے والے اور جنہیں گردے تبدیل کرنے کا مشورہ دیا گیا ہو، وہ مریض مندرجہ بالا علاج سے صحت یاب ہوتے ہیں۔ اس تجربے سے گردے دوبارہ کام شروع کر دیتے ہیں۔ مندرجہ بالا کالی چائے سال میں 12 سے 15 دن پینے کا مشورہ ہر شخص کو دیا جاتا ہے تاکہ گردے سے متعلق کسی بھی قسم کی تکلیف کا امکان نہ رہے۔

(27) مسکیولر ڈسٹروفنی (پٹھوں و عضلات کی بڑھتی ہوئی عدم فعالیت اور ایسے ہی دماغ، اعصاب، ملٹی پل اسکیلروسس، ذہنی پسماندگی وغیرہ امراض :-

تیسرے سال کی عمر کے آخر میں یا بعد کے سالوں میں جب چلنے میں یا سیڑھیاں چڑھنے میں تکلیف ہو یا پاؤں کے عضلات پر کنٹرول کم ہو جانے کی وجہ سے وقتاً فوقتاً گر جانے سے اس مرض کا پتہ چلتا ہے۔ رفتہ رفتہ کندھے کے عضلات پر بھی اس کے اثرات مرتب ہوتے ہیں اور پھر مریض کو پہیوں والی گاڑی کا سہارا لینا پڑتا ہے۔ پھر تو وہ تیزی سے پھیلتا ہے اور یکے بعد دیگرے اعضاء کو ناکارہ بناتا جاتا ہے۔ آخر میں دماغ کے عضلات ناکارہ ہو جاتے ہیں اور مریض کی موت واقع ہو جاتی ہے۔ آجکل



یہ مرض تیزی سے پھیل رہا ہے۔ ہر سال لاکھوں ڈالرز کے اخراجات کے باوجود اس پر قابو نہیں پایا جاسکا ہے۔ ان حالات میں اکیوپریشر اس مرض کی روک تھام اور خاتمے کیلئے کارآمد و مفید ہو سکتا ہے۔  
اس مرض کے بنیادی اسباب مندرجہ ذیل معلوم ہوئے ہیں۔

(i) موروثی۔

(ii) جب کوئی مرد ایک سے زیادہ عورتوں کے ساتھ یا کوئی عورت ایک سے زائد مردوں کے ساتھ جنسی تعلقات رکھتے ہیں، تو عورت کے ہارمونز میں گڑبڑ ہو جاتی ہے اور بچے پر منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

(iii) جس خاندان میں سرخ یا ہرے رنگ کا اندھا پن ہوتا ہے ان کے بچوں میں یہ مرض ہونے کے امکانات ہوتے ہیں۔

(iv) جب عورت کے جنسی اعضاء میں کوئی خرابی ہو (ایسے واقعات میں زچگی کے وقت خاص خیال رکھنا لازمی ہے)۔

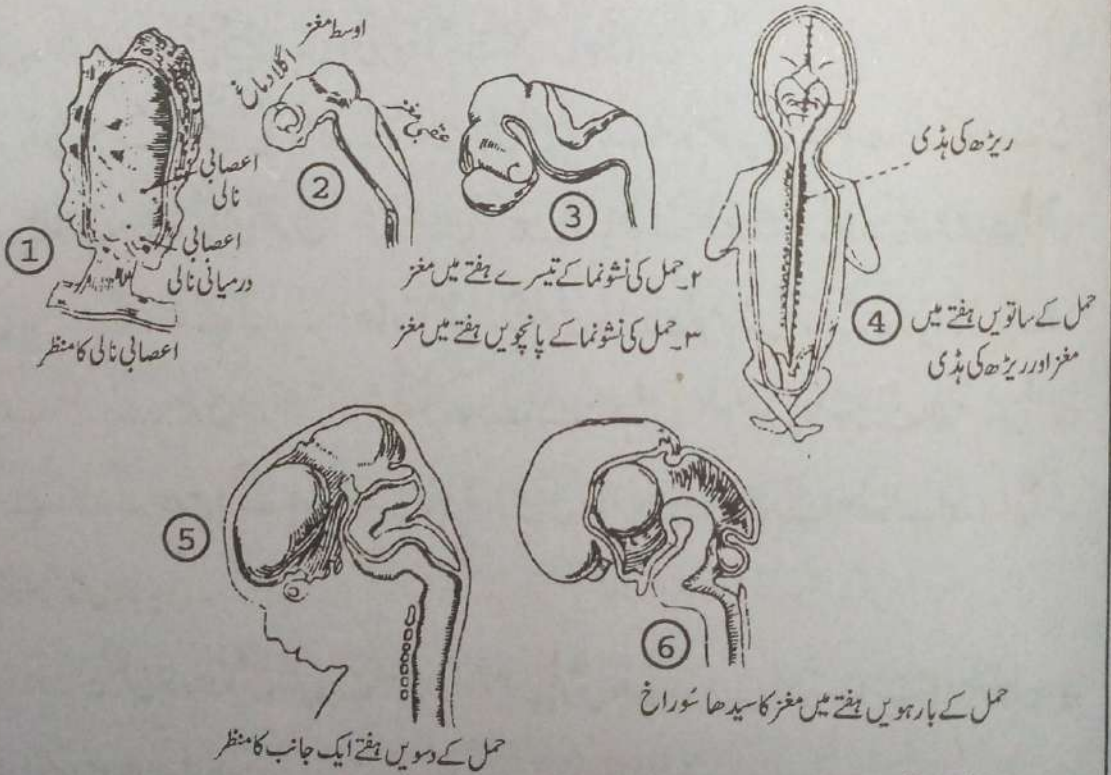
(v) حمل کو نقصان پہنچنے سے۔

(vi) نو ماہ سے کم عمر کے بچے کو دماغ میں نقصان یا تکلیف پہنچنے سے۔

اس خطرناک مرض کو سمجھنے کیلئے ہمارے جسم کے اعصابی نظام کی تخلیق (جسے ہم اپنے جسم کا ٹیلیفون ایکیپیج کہہ سکتے ہیں) کو سمجھنا ضروری ہے۔ منظر، آواز، بو، ذائقہ، لمس وغیرہ محسوس کرنے والے آنکھ، کان، ناک، جلد وغیرہ حواس خمسہ، انہیں موصول ہونے والے پیغامات ان میں نکلنے والی اعصابی رگوں کے ذریعے چھوٹے دماغ کے توسط سے بڑے دماغ کو منتقل کرتے ہیں۔ بڑے دماغ میں موجود کمپیوٹر ان پیغامات کا تجزیہ کر کے دوسری قسم کے اعصاب کی معرفت احکامات ارسال کرتا ہے اور عضلات میں موجود انتظامی مراکز کے ذریعے ان احکامات کو روبہ عمل لایا جاتا ہے۔ بعض اوقات ہم دیکھتے ہیں کہ باہر سے ٹیلیفون آتا ہے لیکن ہم کسی کو ٹیلیفون نہیں کر سکتے اور بعض اوقات ٹیلیفون میں کسی قسم کی خرابی نہ ہونے کے باوجود وہ بند ہو جاتا ہے اور تمام معاملات رک جاتے ہیں، کیونکہ خامی ٹیلیفون

اچھنچ میں ہوتی ہے۔ اس طرح اس قسم کے امراض میں خامی دماغ میں ہوتی ہے۔ جسم کی بیٹری کمزور ہو جانے کی وجہ سے برقی رو کے بہاؤ میں مشکلات پیدا ہو جاتی ہیں، اس سے خلیات میں ڈیولرائزیشن ہوتا ہے اور عضلات کے انتظامی مراکز میں گڑبڑ پیدا ہو جاتی ہے۔ ان میں سے رفتہ رفتہ عضلات کی خامی رونما ہوتی ہے اور عضلات گھسنے لگتے ہیں اور ان کی کام کرنے کی رفتار سست ہونے لگتی ہے (ملاحظہ کریں باب 2)۔

شکل نمبر 119 سے حمل کی حالت میں ان اعصاب و دماغ کی نشوونما کس طرح ہوتی ہے، یہ واضح ہوگا۔ اعصاب و دماغ کے اعضاء کی نشوونما رحم میں ہوتی رہتی ہے اور پیدائش کے بعد تقریباً نو ماہ تک یہ نشوونما جاری رہتی ہے۔ اسی لئے رحم اور نو ماہ تک بچے کی نگہداشت کرنا ضروری ہو جاتا ہے۔ دماغ کو ہونیوالی معمولی تکلیف بھی آگے چل کر بڑی ہو کر باعث تشویش اور خطرناک ہو سکتی ہے۔



شکل نمبر: 119

حمل کی نشوونما کے دوران اعصابی نظام میں رونما ہونے والی تبدیلیاں



یہ نقائص دماغ میں سے پیدا ہونے کی وجہ سے اس کا اثر فوراً ہی دماغ میں واقع پیوچری اور پینیل غدود پر ہوتا ہے۔ ان دونوں غدود میں گڑ بڑ ہونے سے جنسی غدود، تھائیرائیڈ پیرا تھائیرائیڈ اور ایڈریئل غدود کے فعل میں گڑ بڑ ہو جاتی ہے اور اس کی وجہ سے جسم میں موجود ہارمونز کا توازن بگڑ جاتا ہے۔ اس لئے جب اس قسم کے دماغی امراض ہوتے ہیں تب ان تمام رطوبتی غدود کے پوائنٹ نرم ہوتے ہیں اور وہاں دبانے سے درد محسوس ہوگا۔

اس مرض کو عام ہونے سے روکنا ہو تو موثر اور دوران حمل دماغ کو ہونے والے نقصان جیسے اسکے بنیادی اسباب کی روک تھام کرنی چاہئے۔ ہم کھیتی باڑی کرنے سے قبل کس قدر احتیاط برتتے ہیں۔ زمین سے کنکر کچرہ وغیرہ صاف کرتے ہیں، ہل چلا کر زمین کو نرم بناتے ہیں، کھاد ڈال کر اسے زرخیز بناتے ہیں اور مناسب بارش کے بعد عمدہ بیج لا کر بوتے ہیں۔ بیج خریدتے وقت ہر قسم کا خیال رکھتے ہیں، تاکہ پودا تیزی سے بڑھے اور امراض کا مقابلہ کر سکے۔ لیکن یہ حیرت و افسوس کا مقام ہے کہ انسانی پیداوار اور پرورش کیلئے ایسی کوئی نگہداشت نہیں کی جاتی۔

آج کل کے نوجوان 21 سے 24 سال کی عمر تک مادہ منویہ کی حفاظت کر کے اسے صحیح انداز میں پکے نہیں دیتے۔ اسی طرح اکثر نوجوان لڑکیوں کو ایام کے سلسلے میں کچھ نہ کچھ شکایت رہتی ہے۔ جس سے واضح ہوتا ہے کہ انکے اعضاء تناسل (رحم وغیرہ) برابر کام نہیں کرتے۔ زیادہ تر چائے، کافی، شراب، سگریٹ، بیٹری اور نشہ آور اشیاء کی عادت سے جسم میں موجود ہارمونز کے نظام میں خلل واقع ہوتا ہے۔ عورت اور مرد کے ہارمونز میں عدم توازن کی بنا پر نومولود بچے کے اعصاب اور دماغ کی مناسب نشوونما نہیں ہو پاتی۔

دوران حمل خورد و نوش میں بے اعتدالی، شراب نوشی، تمباکو نوشی اور نشہ آور اشیاء کا استعمال، یہ اس کی دیگر اہم وجوہات ہیں۔

آیورید میں مادہ منویہ کی حفاظت نیز ایام کی نگہداشت و صحت کے متعلق معلومات فراہم کی گئی ہیں۔ اس مرض کی روک تھام کیلئے مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کریں۔

- (i) مرد و عورت کو چاہئے کہ وہ اپنے تخلیقی مادوں کو مشقت زنی یا جنسی کھیلوں میں ضائع نہ کریں، اس کی حفاظت کریں۔ مردوں میں 21 سے 24 سال اور خواتین میں 18 سے 21 سال کی عمر تک اسے پختہ ہونے دیں۔
- (ii) جسم میں موجود مصنوعی گرمی یا رحم میں موجود گرمی دور کرنا چاہئے۔ چھ مرتبہ برابر ایام ہو جانے کے بعد ہی حمل ٹھہرانا چاہئے۔
- (iii) اکیو پریشر کے علاج اور چار میں سے ایک گلاس بنا ہوا لوہے، تانبے، چاندی اور سونے کا چھمکایا ہوا پانی پینے سے ان تخلیقی مادوں کی پاکیزگی ہو سکتی ہے اور ہارمونز صحیح رہتے ہیں۔
- (iv) حمل ٹھہر جانے کے بعد حاملہ خواتین اکیو پریشر کا علاج جاری رکھیں اور مندرجہ بالا ہدایات کے مطابق چاروں دھاتوں کا چھمکایا ہوا پانی روزانہ ایک گلاس پیئیں۔ اس طرح حمل کی مناسب نشوونما ہوگی۔
- (v) نامناسب اور مضر صحت خورد و نوش، شراب نوشی، تمباکو نوشی اور چائے کافی کے بے تحاشہ استعمال سے حمل کو نقصان نہ ہو، اس کا حاملہ عورت کو خیال رکھنا چاہئے۔ مختصر یہ کہ جسمانی یا ذہنی نقصان کرنے والی کسی بھی قسم کی سرگرمیوں سے گریز کرنا چاہئے۔
- (vi) جنہیں جنسی امراض لاحق ہوں انہیں ماں باپ نہیں بننا چاہئے۔
- (vii) جس خاندان میں لڑکوں کو اس طرح کا مسکیولر ڈسٹروفنی کا مرض ہوا ہو اور اس خاندان کی لڑکیوں کو نہ ہوا ہو تب بھی وہ یہ مرض وراثت میں دیں اسکا 50% امکان ہے۔ لہذا ایسی خواتین ڈاکٹر سے مندرجہ ذیل معائنہ کروائیں۔

(الف) سیرم کریٹینین کنا سے اسٹیمیشن (Serum Creatine Kinase Estimation)

(ب) کوانٹٹیٹو الیکٹرو مایوگرافی (Quantitative Electro Myography)

(پ) ممکن ہو تو عضلات کی بائیوپسی (Muscles Biopsy)

اس ٹیسٹ میں اگر ایسے مرض کے امکانات نظر آئیں تو آپریشن کروالینا چاہئے، تاکہ یہ مرض



وراثت میں پانے والی اولاد نہ ہو۔ وہ کسی اور بچے کو گود لے سکتی ہیں۔

جنہیں یہ مرض لاحق ہو وہ مندرجہ ذیل علاج کریں۔

(i) سونا، چاندی، تانبا، لوہے کا ابالا ہوا پانی مندرجہ ذیل طریقے سے پیئیں۔

8 پیالوں میں سے نصف پیالہ بنایا ہوا پانی۔ 8 دن

8 پیالوں میں سے ایک پیالہ بنایا ہوا پانی۔ 8 دن

8 پیالوں میں سے دو پیالے بنایا ہوا پانی۔ مرض کے خاتمے تک اور اسکے بعد تین ماہ تک۔

اس کے بعد طویل عرصے تک 2 پیالوں میں سے ایک پیالہ بنایا ہوا پانی دیں۔ یہ پانی

پینے سے دماغ کی موٹر کو دھکا لگے گا اور دماغ برابر کام کرنے لگے گا۔

(ii) پوائنٹ 1 سے 6، 11 سے 15، 25، 28 اور 38 پر دن میں تین مرتبہ

دو دو منٹ دباؤ ڈالیں۔

(iii) ہتھیلی کی جالیوں (Webs) اور اس کے پیچھے دن میں دو بار دباؤ ڈالیں۔ اس طرح

اعصابی تناؤ دور ہوگا اور وہ دوبارہ فعال ہونگے۔

(iv) مشروب صحت، چورن صحت دن میں دو بار لیں۔

(v) ہری سبزی کارس شہد کے ساتھ دو سے چار کپ پیئیں۔

(vi) تازہ پھلوں کارس دو سے تین پیالے پیئیں۔

(vii) سر، ریڑھ کی ہڈی اور متاثرہ حصے پر نیلی روشنی دن میں دو بار 15 منٹ تک دیں۔

(viii) کپال بھاتی اور بھستریکا۔

(ix) سانس کی مشقیں کروائیں۔

(x) مریض کے دونوں پاؤں کے تلوؤں میں کپڑے دھونے کے نائیلون کے برش کو صبح و شام

پانچ پانچ منٹ رگڑیں۔ پاؤں کے تلوے سر سے زیادہ گرم نہ ہوں تب تک یہ عمل جاری رکھیں۔

(28) پولیو: دماغ میں واقع انتظامی مرکز (Motor Nuclei) اور ریڑھ میں واقع گرے

میٹر (Gray Matter) کو جب اس مرض کے جراثیم کے اثرات لگتے ہیں تب متعلقہ عضو میں یہ مرض ہو جاتا ہے۔ وہاں شدید سردی جم جاتی ہے اور وہ عضو ناکارہ بن جاتا ہے۔ اس مرض کی روک تھام کیلئے مندرجہ ذیل علاج کریں۔

(i) نمبر شمار (27) پر درج علاج کریں۔

(ii) ان اعضاء پر غسل بھاپ یا گرم پانی کا پیک ایک ماہ تک دیں۔

(iii) پھر گرم اور ٹھنڈے پانی کا پیک باری باری دس دس منٹ دیں۔

(iv) پھر وہ حصہ تو لیے سے صاف کر کے خشک کریں۔ اور باب 14 کے (46) میں درج فار

مولے کے مطابق تیل کی مالش کریں۔

(v) متاثرہ عضو، ریڑھ اور سر پر روزانہ دس منٹ آسمانی روشنی دیں۔

(vi) سٹمشی مشق، کپال بھاتی اور بھستریکا دن میں دوبار کریں (باب پانچ میں درج ہیں)۔

اگر پولیو ہونے کے ابتدائی تین مہینوں میں مندرجہ بالا علاج کیا جائے تو مرض ٹھیک ہو جاتا ہے۔ یہ علاج کتنے ہی عرصے کے بعد کرنے سے بھی بہتر نتائج حاصل ہوتے ہیں اور مرض میں ممکن حد تک خاصی کمی ہوتی ہے۔

**(29) مینجائٹس :-** دماغ میں پانی بھر جانے سے یہ مرض لاحق ہوتا ہے۔ اس کا مندرجہ ذیل

علاج کریں۔

(i) مریض کو بستر پر لٹا کر مکمل آرام دیں۔

(ii) نمبر شمار (27) کے مطابق علاج کریں۔

**انتباہ :-** اسپتال میں ایسے مریض کے سر میں سے پانی کھینچا جاتا ہے، جس سے بعض اوقات پینیل اور پیوٹری غدود اور اس کی وجہ سے دیگر طبعی غدود کو نقصان پہنچتا ہے۔ جس کی وجہ سے کچھ اعضاء کام نہیں کر سکتے ہیں اور مریض اپانج ہو جاتا ہے۔ اس سے جنسی جذبات جلد بیدار ہوتے ہیں اور وہ جنسی برائیوں میں انجام پذیر ہوتے ہیں۔



(30) رعشہ، ہاتھ یا جسم کے کسی بھی حصے کا کانپنا:۔ بہت زیادہ ذہنی دباؤ کی وجہ سے اعصاب کے سروں کو نقصان ہوتا ہے۔ ایسا ہو تو پوائنٹ 3، 4، 8 اور 25 پر علاج کریں اور (13) کے مطابق نروس ٹینشن کا علاج کریں۔ 8 پیالوں میں سے 2 پیالے کیا ہوا سونا، چاندی، تانبے کا ابلا ہوا پانی مریض کو روزانہ دیں۔

(31) نروس بریک ڈاؤن، ڈپریشن، پاگل پن وغیرہ:۔ نمبر شمار 27 اور 13 میں درج شدہ طریقے کے مطابق علاج کریں۔

(32) بیہوشی (Coma):۔ جب مریض حالت بیہوشی میں ہو تو اسے 32 اولس میں سے ایک اولس کیا ہوا سونا، چاندی کا پانی دیں۔ اس کے بعد دونوں کانوں کی لوؤں اور پوائنٹ نمبر 36 پر دومنٹ علاج کریں۔ مریض کے ہوش میں آنے کے بعد دوسرے دن سے نمبر شمار 27 میں درج طریقے کے مطابق علاج کریں۔

ہر قسم کے شدید اور ضدی امراض کے علاج میں اکیو پریشر اور اس کے علاوہ باب 7، 6 اور 9 میں درج علاج کرنے سے بہت جلد اچھے نتائج سامنے آئیں گے۔  
اتنا یاد رکھیں:۔

(1) اس علاج سے ہونے والے فوائد وقتی نہیں ہوتے بلکہ مستقل ہوتے ہیں، کیونکہ ہمارے اعضاء صحیح طور پر کام کرنے لگتے ہیں اور دوبارہ ہم انہیں قدرتی قوانین کی خلاف ورزی کر کے نقصان نہیں پہنچائیں تو برابر چلتے رہتے ہیں۔ کوئی بھی مرض ایک یا دوسرے عضو سے منسلک ہوتا ہے۔ لہذا یہاں بتائے گئے مرض کے علاوہ کسی دیگر مرض میں بھی اس کے بنیادی اسباب ہو سکتے ہیں۔ انہیں تلاش کر کے اور اس کے مطابق علاج کریں۔ قدرت نہایت ہی مہربان اور رحیم ہے۔ اگر ہم اس کی پناہ میں جائیں تو ہماری تمام خطائیں معاف کر کے تمام امراض کا خاتمہ کرتی ہے۔ اکیو پریشر طریقہ علاج ہمارے جسم سے مرض کو تیزی سے باہر پھینک کر ٹھیک کرنے کی قدرتی کوششوں میں معاونت کرتا ہے۔ مرض کے خاتمے کے بعد بھی باقاعدگی سے علاج جاری رکھنے سے صحت برقرار رہتی ہے۔

(2) کسی بھی متعدی مرض میں مبتلاء مریض کو تنہائی میں رکھیں۔ خاص طور پر چھوٹے بچوں کو ان سے دور رکھیں۔ مریض کے کپڑے اور برتن علیحدہ رکھیں اور ممکن ہو تو گرم پانی میں ابالیں۔ بہت ہی صفائی رکھیں۔

(3) امراض کا نام چاہے کچھ بھی ہو لیکن جب جسم کے مختلف اعضاء صحیح طور پر کام نہ کریں، تب ہی کوئی مرض لاحق ہوتا ہے۔ لہذا کسی بھی مرض کے علاج سے پیشتر وہ کیوں ہوتا ہے اور کس عضو سے منسلک ہے، اس کا خیال رکھتے ہوئے اس کے مطابق علاج کریں۔ مرض کے بنیادی اسباب دور کریں۔

(4) خاص طور پر ذہن نشین کر لیں کہ موت کے سوا ہر ایک مرض ختم ہو سکتا ہے اور ہر جاندار کیلئے موت اٹل اور برحق ہے۔ لہذا موت سے مت ڈریں۔ نئی دنیا میں داخل ہونے کیلئے ہر ایک کو موت کے دروازے سے گزرنا ہی پڑتا ہے۔ موت تو ایک رحم دل ماں ہے، جو ہمارا پرانا جسم لے کر نئی زندگی دیتی ہے، ہمیں ایک نئی دنیا میں لے جاتی ہے۔

## باب نمبر ۱۶

### معالجین کے لئے ہدایات

طلباء اور معالجین کیلئے:-

(1) طلباء اور معالجین کیلئے ضروری ہے کہ وہ علم الابدان (Physiology) کا مکمل علم حاصل کریں، تاکہ وہ سمجھ سکیں کہ جسم کس طرح کام کرتا ہے اور مرض کے بنیادی اسباب بھی جان سکیں۔

(2) کسی بھی قسم کی شکایت میں ناف اپنے صحیح مقام پر ہے یا نہیں یہ دیکھ لیں۔ اگر نہ ہو تو اسے صحیح مقام پر لے آئیں (ملاحظہ کریں باب ۳)۔ اس کے بعد اعصابی نظام صحیح ہے یا نہیں یہ دیکھیں۔ اگر ضرورت محسوس ہو تو شکل نمبر 83 کے مطابق علاج کریں۔

(3) علاج صبر و تحمل سے کریں۔ اولین تین روز میں کل پانچ منٹ سے زائد علاج نہ کریں۔



(4) بعد میں کسی بھی پوائنٹ پر طویل عرصے تک (5 سے 8 منٹ) علاج کرنا درکار ہو تو پاؤں کے تلوے میں کسی بھی پوائنٹ پر دبایا جاسکتا ہے۔ لیکن ہاتھ کے کسی بھی پوائنٹ پر تین منٹ سے زیادہ علاج نہ کریں۔

(5) تمام پوائنٹس پر علاج کرنے کے بعد گردے کے پوائنٹ 26 پر ضرور علاج کریں، تاکہ دیگر تمام پوائنٹس کا کچرہ (زہریلے مادے) جو گردے میں آیا ہو وہ صاف ہو جائے۔

(6) اگر ایک ساتھ تین سے زائد پوائنٹس پر درد ہو تو سمجھ لیں کہ بیٹری (حیاتیاتی قوت) کمزور ہو گئی ہے۔ ایسی صورت میں اور طویل بیماری (کروئیک) کے مریض کو نیم گرم پانی، مشروب صحت، تانبا، چاندی، سونے کا ابالا ہوا پانی دن میں دو سے چار مرتبہ دیں۔ سادہ اور ملکی غذا ہی دیں اور اچھی نیند ملے ایسا کریں۔ اس طرح مریض کو جلد فائدہ ہوگا۔

(7) بستر سے لگ جانے والے یا شدید درد میں مبتلاء مریضوں کے رطوبتی غدود (پٹیوچری) پینیل تھائیرائیڈ، ایڈرینل، بلبلہ اور جنسی غدود کا سب سے پہلے معائنہ کریں۔ ان تمام غدود کے پوائنٹس میں سے کم از کم دو غدود کے پوائنٹس پر درد محسوس ہوگا۔ پہلے اور دوسرے روز رطوبتی غدود کے ایک ایک پوائنٹ پر ایک منٹ علاج کریں۔ اس کے بعد ایک پوائنٹ پر دو منٹ اور دن میں تین مرتبہ علاج کیا جاسکتا ہے۔ مریض میں یقین پیدا کریں کہ قدرت بہت مہربان ہے اور وہ مرض کا خاتمہ کر سکتی ہے۔ ایکیو پریشر کا یہ طریقہ مرض کے جلد خاتمے کیلئے قدرت کی معاونت کرتا ہے۔ لہذا تمام پوائنٹس پر علاج کروانے سے مرض جلدی ٹھیک ہوتا ہے۔

معالجین قدرتی علاج، کرومو تھراپی (رنگوں سے علاج کا طریقہ) اور بائیو کیمک ادویات کا بھی مطالعہ کریں اور جہاں ضرورت محسوس ہو وہاں ساتھ ہی ساتھ اس طریقہ علاج سے بھی استفادہ کریں۔ تاکہ مریض کو جلد راحت ہو۔

ایکیو پریشر کے علاج سے جسم میں توانائی کا بہاؤ باقاعدگی سے ہونے لگتا ہے اور جسم میں

مقناطیسی مرکز (Magnetic Field) صحیح بنتا ہے۔ لہذا ایکویو پریشر کے علاج کے ساتھ مقناطیسی علاج نہ کریں۔ خاص طور پر زیادہ پاور کے مقناطیس اور برقی مقناطیس کا استعمال نہ کریں۔

مریض کو یقین دلائیں کہ قدرت بجد مہربان ہے اور ہمارا جسم ہر قسم کے مرض کو ختم کرنے کی اہلیت رکھتا ہے۔ ایکویو پریشر صحت مند ہونے کے اس عمل کو تیز کرتا ہے۔ ہر پوائنٹ پر علاج کروانے سے جلدی ٹھیک و صحت یاب ہوا جاسکتا ہے۔

معالج یہ طریقہ مریض کو بھی سکھائیں، تاکہ دیگر کسی کی مدد کے بغیر مریض بذات خود ہی اپنا علاج کر سکے۔

معالج کو خاص طور پر یاد رکھنا چاہئے کہ یہ طریقہ علاج ہمارے جسم میں اللہ تعالیٰ نے ہی نصب کیا ہے، جس کی وجہ سے مریض کے ہاتھ کی ہتھیلی اور پاؤں کے تلوؤں کے پوائنٹس پر علاج کر کے مریضوں کو صحت یاب کیا جاسکتا ہے۔ کوئی بھی معذور یا اندھا شخص بھی یہ ایکویو پریشر طریقہ علاج بخوبی سیکھ سکتا ہے اور اس کی پریکٹس کرنے سے باعزت روزی حاصل کر سکتا ہے۔

## باب نمبر ۱۷

### روزانہ دس منٹ

## ورزش اور آسن کریں اور مرض کو اپنے آپ سے دور رکھیں

روزانہ ایکویو پریشر کا علاج دونوں ہتھیلیوں یا پاؤں کے تلوؤں میں کریں۔ تمام پوائنٹس کلائی سے ایک انچ نیچے تک واقع ہیں، لہذا کونسا پوائنٹ کہاں واقع ہے، اس کی فکر کئے بنا روزانہ اس ایکویو پریشر کے مطابق ایک ہتھیلی یا پاؤں کے تلوے میں پانچ منٹ اور دوسری ہتھیلی یا پاؤں کے تلوے پر پانچ منٹ اور 40 سال سے زائد عمر کے افراد دائیں ہاتھ کی کلائی اور کہنی کے درمیان ایک انچ کے دائرے میں دو منٹ علاج کریں (ملاحظہ کریں شکل نمبر 81)۔ یہ علاج اور سانس کی مشقیں جب دل چاہے لیٹے ہوئے، بیٹھے ہوئے، چلتے پھرتے ہوئے کی جاسکتی ہیں۔ اس میں وقت ضائع نہیں ہوتا۔





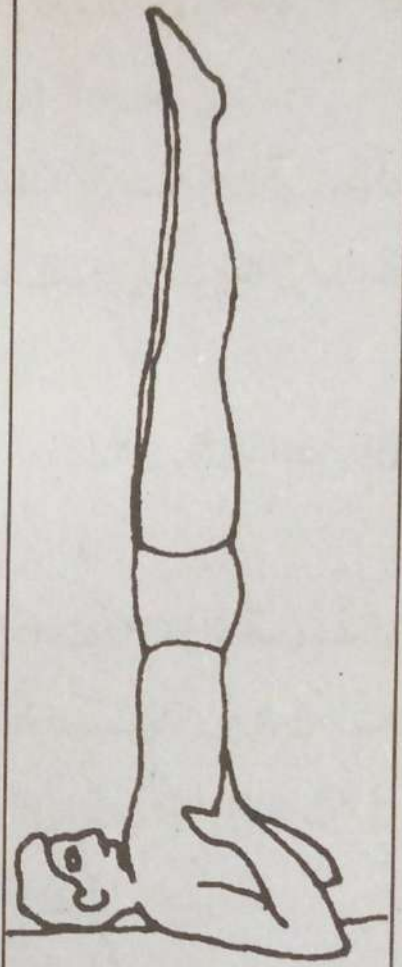
شکل نمبر: ۱۲۱



شکل نمبر: ۱۲۲



شکل نمبر: ۱۲۳



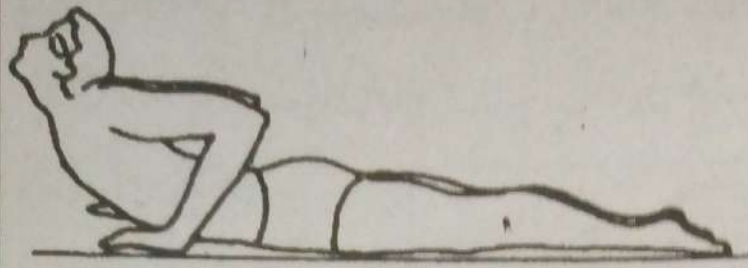
شکل نمبر: ۱۲۰

اس علاج کے ساتھ  
ساتھ جسم کو صحت مند اور چاک و  
چو بند رکھنے کیلئے اور رطوبتی غدود  
کو طاقتور بنانے کیلئے مندرجہ  
ذیل ہلکی پھلکی ورزشیں اور آسن  
کریں۔

(1) دوڑ:- ایک ہی مقام پر دوڑ لگانے کیلئے طے کریں اور ایک منٹ سے شروع کر کے تین منٹ  
تک پہنچیں۔

## (2) سروانگاسن :-

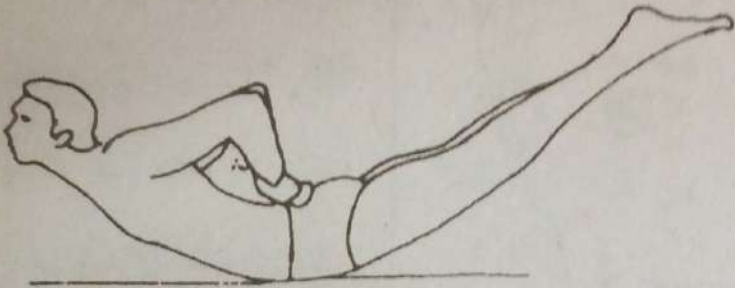
سیدھے لیٹ جائیں۔ شکل نمبر 120 کے مطابق پاؤں آہستہ آہستہ اوپر کی طرف سیدھے کریں۔ اس آسن سے گردن، سر اور دوران خون برابہ ہوتا ہے، یہ پورے جسم کیلئے مفید ہے۔



شکل نمبر: ۱۲۴

## (3) حلاسن :- سیدھے لیٹ

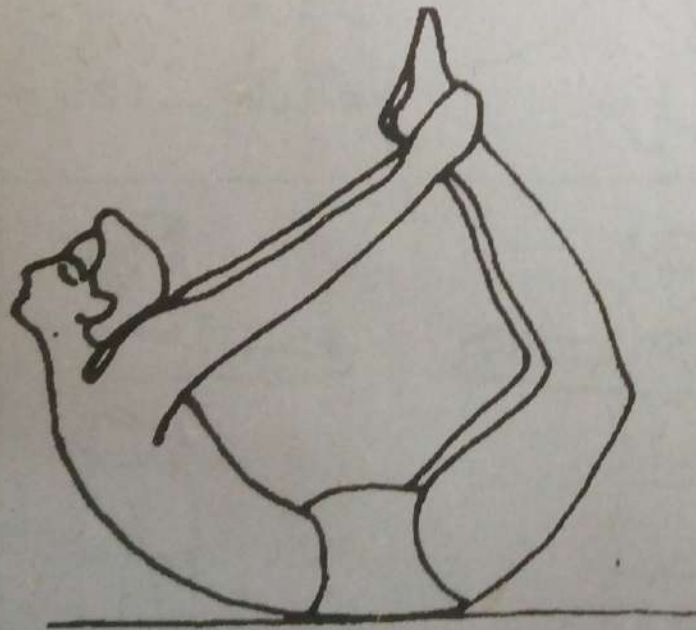
کر پاؤں اوپر کر کے پیچھے لے جائیں اور شکل نمبر 121 کے مطابق زمین کو چھوئیں۔ یہ آسن ریڑھ اور پیٹ کے اعضاء کیلئے مفید ہے۔



شکل نمبر: ۱۲۵

## (4) پاڈچیموتاسن :- پاؤں

لبے رکھ کر بیٹھیں اور ہاتھوں کے سروں سے پاؤں کے سروں کو پکڑیں۔ پھر شکل نمبر 122 کے مطابق شکل میں آئیں۔ رفتہ رفتہ سر کو گھٹنے سے چھوئیں۔ یہ آسن پیٹ کے اعضاء اور ریڑھ کی ہڈی کیلئے مفید ہے۔



شکل نمبر: ۱۲۶



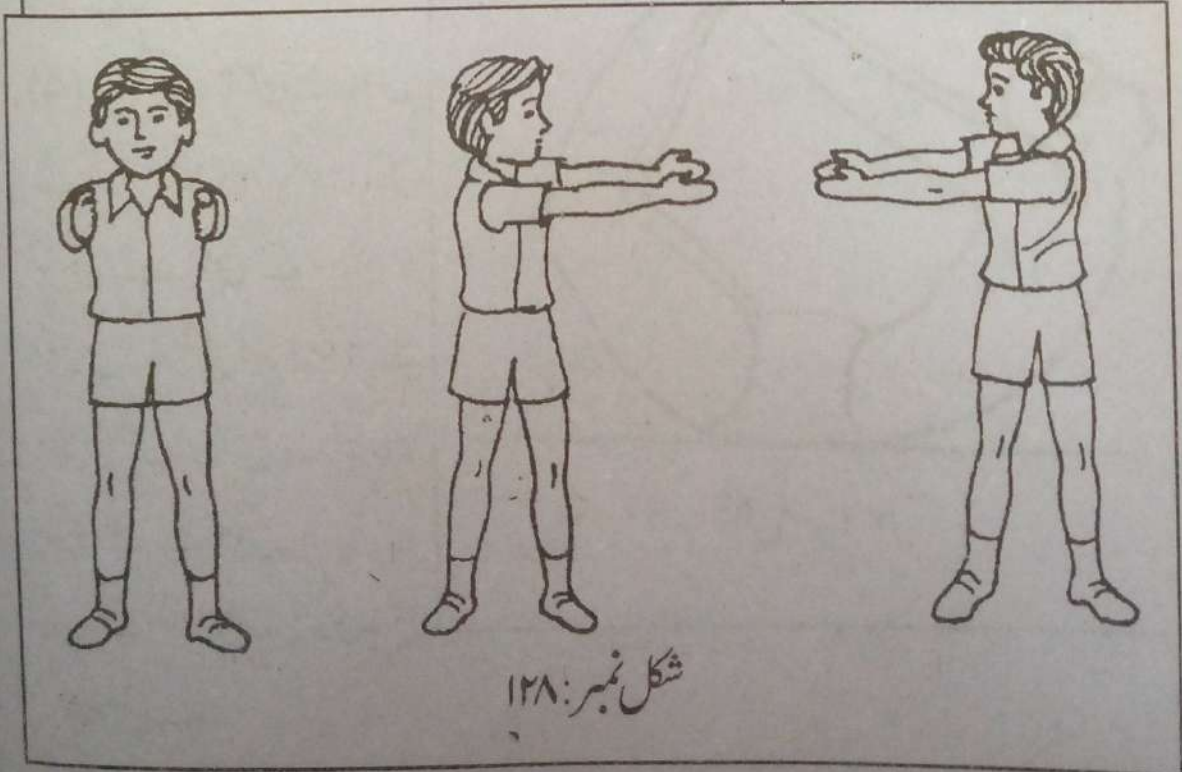
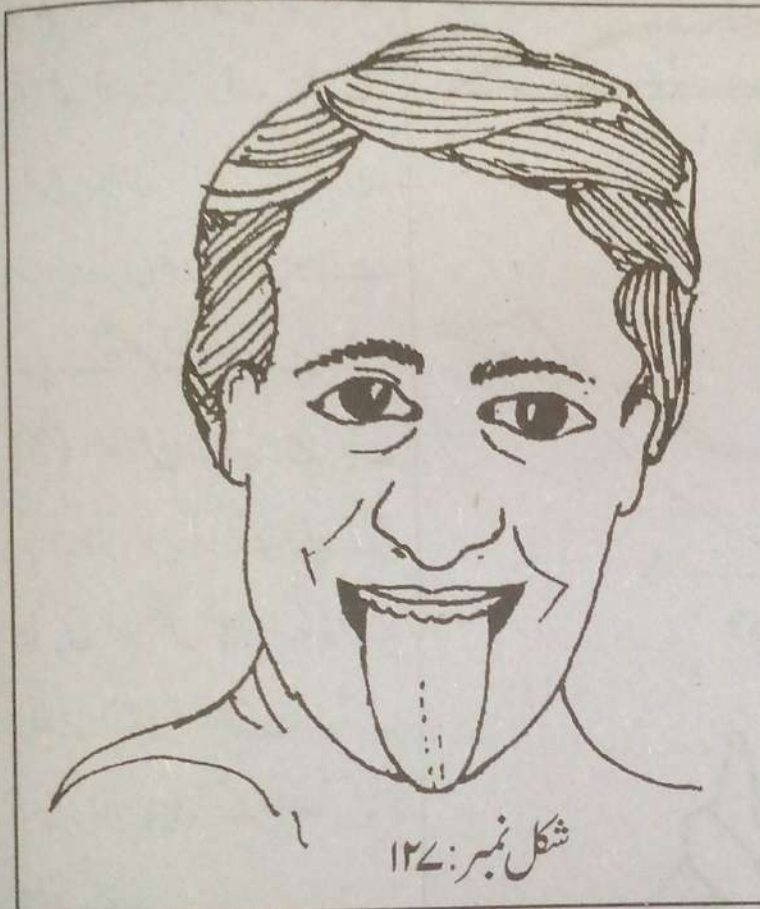
(5) یون مکتاسن :- سیدھے لیٹ کر پاؤں اندر کو کھینچیں اور پیٹ پر دبائیں۔ شکل نمبر 123 کے مطابق سر کو اونچا کر کے پاؤں کو چھوئیں۔ یہ آسن گیس کی تکلیف میں بے حد مفید ہے۔

(6) بھوجنگاسن :-

اٹنے لیٹ کر کندھوں کے نیچے ہاتھ رکھیں اور شکل نمبر 124 کے مطابق جتنا ہو سکے آگے سے اونچے ہوں۔ یہ آسن مثانہ، ہاضمہ کے اعضاء اور ریڑھ کی ہڈی کیلئے مفید ہے۔

(7) شلیھاسن :- اٹنے

لیٹ کر ہاتھ کمر پر رکھیں۔ شکل نمبر 125 کے مطابق آگے



سے اونچے ہوں اور پیچھے سے پاؤں جھک رہی ہو سکیں اونچے کریں۔ یہ آسن ہاضمہ اعضاء، ریڑھ کی ہڈی اور مثانے کیلئے مفید ہے۔

(8) دھنوراسن :- اٹے لیٹ کر ہاتھوں سے پاؤں کو پکڑیں اور شکل نمبر 126 کے مطابق پیٹ

کے بل جتنا ہو سکے اونچے ہوں۔ یہ آسن پوے سائیکل کا نرو، ہاضمہ اعضاء اور پھیپھڑوں کیلئے مفید ہے۔

(9) سینہاسن، سینہ مدرا :- پاؤں پیچھے رکھ کر تن کر بیٹھیں اور زبان ہو سکے اتنی باہر نکالیں۔ یہ

آسن گردن اور آنکھوں کے لئے مفید ہے اور چہرے کے نقوش کی اصلاح کرتا ہے۔

(10) دونوں پاؤں کے درمیان 12 انچ کا فاصلہ رکھ کر سیدھے تن کر کھڑے ہو جائیں۔ شکل نمبر

128 کے مطابق دونوں ہاتھ اونچے کریں اور پھر ہو سکے اتنی تیزی سے بائیں طرف مڑ جائیں، اس

طرح جگر کو جھٹکا لگتا ہے۔ پھر دوبارہ مندرجہ بالا شکل میں آجائیں اور پھر ہو سکے اتنی تیزی سے دائیں

طرف مڑ جائیں، اس طرح تلی کو جھٹکا لگتا ہے۔ یہ عمل دس مرتبہ دہرائیں۔ جگر اور تلی کو فعال کرنے میں

یہ آسن کارآمد و مفید ہے۔

(1) وقت :- ہر آسن کیلئے دس سیکنڈ سے ابتدا کر کے ایک منٹ تک جائیں۔

(2) سانس کی آمد و رفت :- معمول کے مطابق سانس لیں۔

(3) لباس :- ہلکا پھلکا اور ڈھیلا ڈھالا ہو، سوتی لباس زیادہ موزوں ہے۔

(4) آسنوں کے اثرات :- یہ آسن باقاعدگی سے کرنے سے دوران خون برابر رہتا ہے،

جسم میں آکسیجن ہر جگہ پہنچتا ہے، رطوبتی غدود طاقتور ہوتے ہیں اور صحیح طور پر کام کرنے لگتے ہیں۔ جسم

میں تازگی اور چستی بڑھتی ہے، صحت اچھی رہتی ہے۔ سنگھ آسن، سینہ مدرا سے چہرے کی خوبصورتی و

شادابی اور گردن کی خوبصورتی بڑھتی ہے۔

(5) سانس کی مشقیں :- کبھی بھی اور کسی بھی وقت کی جاسکتی ہیں۔

روزانہ ایک سو پریشر کا علاج، سانس کی مشقیں اور درج شدہ ورزشیں اور آسن کر کے امراض

سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔



یہ مشقیں روزانہ کریں

- (1) دونوں ہتھیلیاں پانچ پانچ منٹ آگے اور پیچھے دبائیں۔
- (2) چالیس سال کی عمر کے بعد شکل نمبر 81 کے مطابق دائیں ہاتھ پر دو منٹ دباؤ ڈالیں۔
- (3) جس جس پوائنٹ پر درد محسوس ہو ان میں سے ہر ایک پر دن میں تین مرتبہ دو دو منٹ پمپنگ کی طرح دباؤ ڈالیں۔
- (4) شام کو کرسی پر بیٹھ کر پاؤں کے تلوے رولر پر رکھ کر زور سے رگڑیں۔
- (5) روزانہ مندرجہ ذیل مشروب پینے کی عادت ڈالیں۔
- (الف) نہار منہ ایک گلاس گرم پانی
- (ب) ایک گلاس ہر ارس اور ایک چمچ شہد
- (پ) ایک گلاس کسی بھی پھل کا جوس۔
- (6) ناف ٹھیک کریں اور قبض نہ ہونے دیں۔

## باب نمبر ۱۸

### حرف آخر

کوئی بھی مرض ہو سب سے پہلے اس کا سبب تلاش کریں۔ علاج کرنے کیلئے مرض کی بنیادی وجہ دور کرنا انتہائی ضروری ہے۔ مثلاً بواسیر مسلسل قبض کی وجہ سے ہوتا ہے۔ لہذا بواسیر کا علاج کرنے سے پہلے قبض دور کرنا چاہیے۔ معالج کو قبض دور کرنا سیکھنا چاہیے اس طرح سردی یا کھانسی، قبض اور کمزور ہاضمے کا شاخسانہ ہوتی ہے۔ لہذا پہلے اس کا بنیادی سبب دور کرنا ضروری ہے۔ قدرت نے ہمارے جسم کو صحت مندر کھنے کیلئے اور مرض کے خاتمے کیلئے جسم میں ہی آسان انتظام کیا ہے۔ فطرت کے اصولوں کی پابندی ہمارا فرض ہے۔ اکیو پریشر کا طریقہ علاج صحت کی بحالی میں فطرت کی مدد کرتا ہے۔ سائنس کی کھوج میں ہم قدرت کو بھول نہ جائیں۔

ذہن:- ہمارے جسم پر ذہن کے بے حد اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ ”صحت مند جسم میں خوشحال ذہن“ پر ہمیں عبور حاصل کرنا ہے۔

غیر ضروری تفکرات ترک کر دینے سے ذہنی خوشی حاصل ہوتی ہے۔ قدرت میں جھانکیں تو محسوس ہوگا کہ انسان کے علاوہ کوئی بھی جاندار مستقبل کی فکر نہیں کرتا ہے۔ اپنی فکریں اگر کاغذ پر تحریر کریں گے تو معلوم ہوگا کہ زیادہ تر تفکرات غیر ضروری ہیں۔ یہ سمجھ لینے سے تفکرات کو با آسانی دور کیا جاسکتا ہے۔

اکثر نفسیاتی مسائل (Psychological Problems) میں کسی نہ کسی رطوبتی غدود کو نقصان پہنچا ہوتا ہے۔ ایسی صورت میں تمام ہی رطوبتی غدود پر علاج بے حد مفید ثابت ہوتا ہے۔ ہمیں دوسروں کا خیال رکھنا چاہیے، ان میں دلچسپی لینی چاہیے۔ اسکے علاوہ ادب، موسیقی، فن، کھیل کو دوغیرہ میں دلچسپی لینی چاہیے۔

اکثر نفسیاتی امراض کی بنیادی وجہ رطوبتی غدود کو ہونے والے نقصان اور اسکے بعد کے علاج کا فقدان ہوتا ہے۔ ایسے لوگوں کے تمام رطوبتی غدود پر علاج کرنے سے بہت بہتر نتائج برآمد ہوتے ہیں۔

☆ ہر جاندار کو چاہیے، ان سے محبت کریں، دوستی کریں۔

☆ ہر ایک سے منت سماجت کریں اور انہیں معافی دیں۔

☆ دینا، معاف کرنا، اس میں عظمت ہے۔

☆ رزق حلال کمانے میں ہی انسانیت ہے۔

☆ کسی سے چھین لینا، طاقت استعمال کرنا، یہ حیوانیت ہے۔

ہم انسان کی حیثیت سے پیدا ہوئے ہیں تو انسان بن کر رہیں، یہی نہیں بلکہ عظمت حاصل کرنے کی کوشش کریں۔

قدرت نے ہمیں سادہ و سہل طریقہ علاج عطا کیا ہے۔ جسکی بدولت ہم امراض کی روک تھام اور خاتمہ کر سکتے ہیں۔ اسکے لئے قدرت نے ہمیں جو ہدایات اور قواعد و ضوابط عطا کیے ہیں، ان پر عمل



کرنا چاہیے۔ اس کتاب میں درج قدرتی طریقے ہمیں شفا بخشیں گے۔

”خود ہی کریں“ ایسا اکیبوس پریش کا طریقہ ایک سائنس ہے۔ یہ ضعیف الاعتقادی کا شاخصانہ نہیں ہے۔

یہ طریقہ آزمانے میں کچھ بھی خرچ نہیں ہوتا۔ یہ طریقہ بالکل بے ضرر ہے، جس کے کوئی مضر اثرات نہیں ہوتے۔ تندرستی ہمارا پیدائشی حق ہے۔ صرف اس طریقے کو سمجھ کر پندرہ روز باقاعدگی سے اسے آزمائیں اور اسکے حیرت انگیز نتائج دیکھیں۔ اس سے آپ بذات خود ہی اپنے ڈاکٹر بن جائیں گے اور آپ کو یقین ہو جائے گا کہ ”تندرستی آپ کے ہاتھوں میں ہی ہے“۔ جب آپ اپنی ہتھیلی یا پاؤں کے تلوے دبائیں تب اس ذات واحد ہولاشریک جس نے ہمارے جسم میں یہ طریقہ نصب کیا ہے، اس کا شکر یہ ادا کرنا مت بھول جائیے گا۔

### مفید و کارآمد ہدایت

(1) جسم میں حرارت بڑھانے کے لئے:-

(الف) تازگی آئے تب تک ہر آدھے گھنٹے پر ایک پیالے جتنا ہو سکے گرم پانی پیئیں۔

(ب) نصف چمچ ہلدی، نصف چمچ پسلی ہوئی اجوائن یا نصف چمچ مہاسودرشن چورن گرم پانی سے لیں (تینوں اشیاء ایک ساتھ بھی لی جاسکتی ہیں)۔

(پ) دونوں پاؤں کے تلووں میں کپڑے دھونے کا نائکون کا برش صبح و شام پانچ سے دس منٹ رگڑیں۔ اس سے سر کی گرمی کم ہوگی اور پاؤں کے تلوے گرم ہوں گے۔

(2) جسم سے اضافی گرمی خارج کرنے کیلئے:-

(الف) صبح نہار منہ ایک چمچ ہڑکا چورن اور نصف چمچ مصری آٹھ سے دس روز لیں پھر ہفتے میں ایک یا دوبار لیں۔ اس تجربے سے پیٹ بھی صاف ہوگا۔

(ب) پندرہ عدد پسلی ہوئی کالی مرچ اور دو چمچ مصری ڈیڑھ سے دو پیالے پانی میں رات بھر کے لئے بھگو دیں۔ صبح اچھی طرح بلو کر (Blend) شربت بنالیں اور نہار منہ پیئیں۔ آٹھ سے دس

روز بعد ایسا شربت بناتے وقت اس میں پانچ دانے بادام شامل کر کے 8-10 روز پیئیں۔  
 16 سے 20 دن کا کورس کریں۔ یہ تجربہ ریقان، سیروسس (Psoriasis) وغیرہ میں بے  
 حد مفید ہے۔

(پ) پانچ عدد پیسی ہوئی کالی مرچ 10 عدد کالی کشمش اور ایک چمچ کچی سونف شام کو ایک پیالہ پانی  
 میں بھگو دیں۔ دوسرے دن دو پہر کو شربت بنا کر پیئیں۔

(ج) کالی مرچ، زیرہ، کچی سونف، مصری، آملہ اور سوٹھ برابر مقدار میں لیکر پیس کر چورن بنالیں۔  
 پھر کسی بوتل میں بھر کر رکھیں۔ صبح و شام ایک چمچ پانی کے ساتھ لیں۔

(3) ٹانسلز:- نصف چمچ ہلدی اور دو سے تین قطرے گلیسرین ایسڈ ٹانک ملا کر گلے کے اندر  
 دونوں طرف مالش کریں اور نیم گرم پانی میں نمک ڈال کر غرارے کریں۔ دن میں کم از کم دو  
 سے تین مرتبہ یہ عمل کریں۔

(4) مسوڑھے پھولنا یا مسوڑھوں میں درد:- مندرجہ بالا طریقے سے ہلدی اور گلیسرین ایسڈ  
 ٹانک کا مکسچر کر کے مسوڑھوں پر اندر باہر سے مالش کریں، پھر نمک والے نیم گرم پانی سے  
 غرارے کریں۔

(5) کان میں درد اور پیپ:- ہائیڈروجن پر آکسائیڈ کے دو قطرے کان میں ڈالیں۔ جھاگ  
 ہو تو اسے صاف کریں اور پھر کان کے قطرے کان میں ڈالیں۔

(6) گردوں کو فعال بنانے کیلئے:-

(الف) گردے کے پوائنٹ نمبر 26 پر دن میں تین مرتبہ دو دو منٹ علاج کریں اور مندرجہ ذیل  
 ایک ایک کپ چائے نہار منہ 12 سے 15 دن جب تک پیشاب میں بدبو آنا بند نہ  
 ہو جائے اور پیشاب صاف ہو پتے رہیں۔

(ب) ایک کپ پانی میں ایک چمچی پتی (ثابت پتوں والی) چائے ڈال کر نصف کپ ہو تب تک  
 ابالیں۔ پھر اسے چھان لیں۔ نصف کپ کالی چائے میں نصف کپ سادہ پانی ملائیں یہ



چائے نہار منہ پیئیں۔

- (پ) اس کے ساتھ ہی اگر ہو سکے تو 8 میں سے 2 پیالے بنایا ہوا چاندی کا ابالا ہوا پانی پیئیں۔  
(ج) ہر سال ایسی کالی چائے 10 سے 12 دن پینے سے گردے فعال رہیں گے۔ اس طرح علاج کرنے سے ڈائیلیسس اور گردے بدلوانے کا آپریشن کروانے کی ضرورت نہیں رہے گی۔ یہ چائے پتھری میں بھی کارآمد ہے۔

- (7) سرخ باد (Nettle Rash): 4 پیالے پانی میں 2 چمچی ہلدی 2 چمچی پسپی ہوئی اجوائن اور 2 چمچی مصری ڈال کر 2 پیالے رہیں تب تک ابالیں۔ صبح و شام (غروب آفتاب سے قبل) ایک ایک پیالہ پیئیں۔ دو سے تین دن میں آرام ہوگا۔

- (8) ذیابیطیس:- روزانہ تمام رطوبتی غدود پردن میں تین مرتبہ دو دو منٹ علاج کریں اور اس کے ساتھ ہی روزانہ (الف) 4 میں سے 2 پیالے کیا ہوا سونا، چاندی، تانبا، لوہا کا ابالا ہوا پانی پیئیں۔ (ب) نصف کپ ہرے دھنئے کا تازہ رس خون میں سے شکر کی مقدار نارمل نہ ہو جائے تب تک نہار منہ پیئیں۔

- (9) درد سے نجات:- ہر قسم کے درد کیلئے مندرجہ ذیل علاج سے فوری اور مختصر وقت کیلئے راحت ہوگی۔ ایک چمچ نمک لوہے کے توے پر اس وقت تک سینکیں جب تک کہ وہ سرخی رسیا ہی مائل نہ ہو جائے۔ پھر چٹکی بھر نمک زبان پر رکھیں اور جب تک درد میں افاقہ نہ ہو، ہر پانچ منٹ بعد نمک زبان پر رکھتے رہیں (چار مرتبہ سے زائد نہیں)

اگر ایسا نمک رات کو سوتے وقت لیا جائے تو نیند کی گولی جیسا کام کرتا ہے۔

نوٹ:- یہ نمک (سینکا ہوا) زیادہ مقدار میں نہ لیں یا اس کی عادت نہ ڈالیں۔

- (10) خون صاف کرنے کا طریقہ:- 30 دن تک مندرجہ ذیل رس نہار منہ پیئیں۔ اس میں شہد شامل کیا جاسکتا ہے۔

تلسی کے پتے 21 عدد (شاخوں سمیت)، کڑوے نیم کے پتے 21 عدد (شاخوں سمیت)،

یہی پتر لے پتے 21 (3x7) عدد شاخوں سمیت۔

ان سب کا رس نکال کر نہار منہ 30 روز تک پیئیں۔ اس میں شہد ملایا جاسکتا ہے۔ اگر ممکن نہ ہو تو تلسی، کڑوے نیم اور بیلی پتر سے کشید کیا ہوا عرق ہو میو پیٹھی والوں سے مکس مل سکتا ہے۔ اس عرق کے پانچ قطرے نصف کپ پانی میں ڈال کر صبح شام پیئیں۔

(11) دماغ کی صفائی:- سر میں شدید درد ہو، سائی نس کی وجہ سے سر میں سردی جم گئی ہو یا دماغ کے متعلق کوئی شکایت ہو تو مندرجہ ذیل چورن باریک نوار کی طرح سونگھنے سے فوری مگر وقتی فائدہ ہوتا ہے۔

بنانے کا طریقہ:- کاہفل الا پچی اور زعفران برابر مقدار میں لیں۔ اگر کاہفل نہ ملے تو کالی مرچ لیں۔ ان کو باریک پیس کر کپڑے سے چھان لیں اور صاف بوتل میں بھر کر رکھ لیں۔ طریقہ استعمال:- ذرا سا چورن لیں، ایک نتھنا بند کر کے دوسرے نتھنے پر رکھ کر نوار کی طرح گہرا سانس کھینچیں۔ اسی طرح دوسرا نتھنا بند کر کے پہلے نتھنے میں چورن رکھ کر گہرا سانس کھینچیں۔ پہلے تو ناک اور آنکھوں سے پانی بہنا شروع ہوگا۔ پھر زور سے 15 سے 30 چھینکیں آئیں گی۔ چھینک کے دوران پانی، نزلے میں معمولی سرخ ذرات آئیں تو اس کی فکر نہ کریں۔ دماغ میں بھری ہوئی ہوا، پانی اور مردہ سرخ ذرات خارج ہو جائیں گے۔ ضرورت محسوس ہو تو دوسرے تیسرے دن پھر یہ عمل دہرائیں۔ لیکن ہفتے میں دو مرتبہ سے زیادہ یہ عمل نہ کریں۔

جسم میں ٹھنڈک کیسے پیدا کریں:- منہ کھول کر باہر نکالیں اور منہ کے ذریعے سانس اندر لیں۔ پھر منہ بند کر کے اور ہوا کو ممکنہ وقت تک روکنے کے بعد ناک کے ذریعے خارج کر دیں۔ اسے یوگا کی اصطلاح میں ”شیتلی“ کہتے ہیں۔ خصوصاً گرمی کے دنوں میں دھوپ لگی ہو، بخار ہوا ہو یا جب بھی جسم میں ٹھنڈک پیدا کرنی ہو تب یہ عمل بے حد مفید و کارآمد ہوتا ہے۔



## دیگر مفید و کارآمد ہدایات کی تفصیل

صفحہ نمبر	تفصیل	نمبر
86	ایستھیک اثرات	1-
187	آسمانی روشنی	2-
136	بچوں کی نگہداشت	3-
160	سونا، چاندی، تانبا، لوہے کا چھمکایا ہوا (ابالہ ہوا پانی)	4-
187	ٹھنڈے اور گرم پانی سے علاج، بھاپ کے غسل سے علاج	5-
235	روزمرہ کی ورزشیں، آسن	6-
121	دانتوں کی دیکھ بھال	7-
114	غذا	8-
178	کان کے قطرے	9-
89	رطوبتی غدود	10-
70	توانائی	11-
177	آنکھوں کے قطرے، مرہم	12-
160	سبزیوں کا ہارس	13-
76	مفت میڈیکل چیک اپ	14-
160	مشروب صحت	15-
150	ہارمونز سے متعلق علاج	16-
137	حسب خواہش اولاد حاصل کرنا	17-

نمبر	تفصیل	صفحہ نمبر
18-	قد کیسے بڑھائیں	173
19-	حیاتیاتی قوت کس طرح طاقتور بنائیں	157
20-	ناف کس طرح ٹھیک کریں	65
21-	قوت ارادی کیسے بڑھائیں	99
22-	معالج کیلئے ہدایات	233
23-	بلا تکلیف زچگی کیلئے	145
24-	حصول اولاد کیلئے	136
25-	سانس کی مشقیں	105
26-	وزن کم کرنا	203
27-	جلد کی نگہداشت	123
28-	ناف ٹھیک ہے یا نہیں اس کا معائنہ	65
29-	بری عادتیں کیسے ترک کریں	203
30-	بڑھاپے کی روک تھام اور جوانی برقرار رکھنے کیلئے	153
31-	دانتوں کا پاؤڈر، پیسٹ	122
32-	کوئی غذا کھانے میں مفید ہے، اس کی معلومات	115
33-	عینک سے نجات	176
34-	پستان کے کینسر کی تشخیص	215
35-	رحم کے کینسر کی تشخیص	215



صفحہ نمبر	تفصیل	نمبر
213	جسم کے کسی بھی حصے میں ہونے والے کینسر کی تشخیص	-36
183	سائیکس کا نرو، اس کا معائنہ و علاج	-37
184	مہرے سرک جانے وغیرہ کا علاج	-38
242	جسم میں حرارت کیسے بڑھائیں	-39
242	جسم میں موجود اضافی گرمی کیسے دور کریں۔	-40
167	ٹانسلز کا علاج	-41
105	پانچ بنیادی اجزاء کا مدراؤں کے ذریعے توازن	-42
134	برج کے مطابق بائیو کیمک ادویات	-43
125	تندرستی کا امتحان	-44

### امراض کی فہرست

صفحہ نمبر	مرض کا نام	کس پوائنٹ پر علاج کیا جائے
171	ہائپر ایڈیٹی	22، 23 اور 25
175	الرجی	21 + کیلشیم
175	اینیمیا (خون کی کمی)	37
189	اپنڈکس	21
195	استھما، زوردار چھینکیں، بخار	1 سے 7، 30 اور 34

صفحہ نمبر	کس پوائنٹ پر علاج کیا جائے	مرض کا نام
197	تمام پوائنٹس + ہاتھ اور پاؤں کی تمام انگلیوں کے سرے + تانے، چاندی، سونے کا ابالا ہوا پانی	آرتھرائٹس، رومیٹیزم جوڑوں کا درد، لقوہ
204	--	بری عادتیں ترک کرنے کیلئے
194	28 اور 25, 23, 22, 4	لوبڈ پریشر
195	28 اور 25, 15, 14, 8, 4, 3 + تانے کا ابالا ہوا پانی	ہائی بلڈ پریشر
167	1 سے 34, 7 + باب نمبر 14 میں عام امراض کے (2) میں	بندناک
175	26, 16	پھوڑے پھنسی
207	--	ہڈی ٹوٹنا (فریکچر)
196	--	سانس لینے میں تکلیف
167	1 سے 30, 7 اور 34	برونکائٹس
207	--	جھلسنا، سوزش

### امراض اطفال (بچوں کے امراض)

171	1 سے 28, 25, 15, 14, 8, 5 اور 38 + کان کی لود بائیں	(1) تشنج
172	1 سے 23, 22, 7 اور 27	(2) رونا
191	1 سے 38 اور 36, 34, 30, 29, 7	(3) ڈفٹھیریا



صفحہ نمبر	کس پوائنٹ پر علاج کیا جائے	مرض کا نام
172	تمام پوائنٹس + 3، 8 اور 38 + چاروں دھاتوں کا پانی	(4) نشوونما میں کمی بیشی
190	تمام پوائنٹس + 34، 29، 30 اور 38	(5) چھوٹی چیچک
230	تمام پوائنٹس دوبارہ + تانبے، سونے کا ابالا ہوا پانی	(6) پولیو
190	22، 23، 29 اور 38	(7) چیچک
172	تمام پوائنٹس + کیلشیم	(8) دانت نکلنا
223	--	(9) تھیلیسیما
173	--	(10) بستر میں پیشاب کرنا
167	1 سے 7، 30، 34 اور 38	(11) کالی کھانسی
211	--	کینسر
192	--	کولیسٹرول
232	--	کوما، بے ہوشی
201	نہار منہ نیم گرم پانی پیئیں + باب 15 کے (14) میں درج علاج	قبض
165	1 سے 7، 30 اور 34	سردی، کھانسی، گرمی کی وجہ سے سردی
180	--	گوکھرو
178	31	بہرہ پن

صفحہ نمبر	کس پوائنٹ پر علاج کیا جائے	مرض کا نام
193	26,25	ذیابیطیس
179	31	گونگا پن
169	38,27,25,23,22,20,19	نرم جلاب، قے
177	16 + 31	کان کا درد، پیپ
178	--	کان کے قطرے
208	--	فائیلیر یا
172	تمام پوائنٹس	غشی، تناؤ، اپی لپسی (مرگی)
197	--	ایزینوفیلیا
171	--	پت کی زیادتی
175	35	امراض چشم، موتیا، گلوکوما
177	--	آنکھ کے قطرے
175	--	آپٹک نرو
167	1 سے 7، 30 اور 34	بخار، سردی سے ہونے والی کھانسی
167	1 سے 7، 30، 34 اور 38	ملیریا (بخار)
149	--	بال جھڑنا یا قبل از وقت سفید ہونا



صفحہ نمبر	کس پوائنٹ پر علاج کیا جائے	مرض کا نام
181	--	تھکاوٹ محسوس ہونا
172	--	بیہوش ہونا یا غشی جیسا محسوس کرنا
187	27 اور 23, 22, 19	گیس کی تکلیف یا پیٹ کا درد
191	38, 27, 26, 23, 22, 19	گیسٹر و، اینٹائنٹس
210	--	گینگرین، ناسور
191	36+ تمام پوائنٹس، دن میں دو مرتبہ	دل کا دورہ (ہارٹ اٹیک)
190	11 سے 15	ہرنیا، عذہ مذی
179	--	ہچکی
144	11 سے 15	ہارمون ٹریٹمنٹ
180	11 سے 15+ باب 14 کے (33) میں درج علاج	ہسٹیریا
119	--	بد ہضمی
201	--	بے خوابی
169	--	پیٹ میں کیڑے
171	38 اور 28, 27, 25, 23, 22, 20, 19	ریقان، جگر میں تکلیف
169	38 اور 27, 26, 25, 23, 22, 20, 19	دست، پیش، ہیضہ، قے

مرض کا نام	کس پوائنٹ پر علاج کیا جائے	صفحہ نمبر
جنسی خواہش کی کمی، عدم اطمینان نامردی	--	151
کوڑھ، برص	تمام پوائنٹس	208
پیپ ہونار	--	171
ہائپر ایسی ڈیٹی	7	180
آواز بیٹھ جانا یا بھاری ہو جانا	تمام پوائنٹس + 1 سے 4	231
مینجائٹس	11 سے 15	151
مردانہ امراض	تمام پوائنٹس + سونے کا ابالا ہوا پانی + نروس ٹینشن کا علاج	231
ذہنی عدم توازن، پاگل پن، ڈپریشن	--	190
گلے کا ورم، گھبردے پھولنا	--	225
مسکیولر ڈسٹروفی اور دماغی امراض	--	200
نروس ٹینشن	ہاتھ پاؤں کی انگلیوں کے سرے + 23 + باب 14 کے (33) میں درج علاج	179
نکسیر پھوٹنا	9 اور 16	182



صفحہ نمبر	کس پوائنٹ پر علاج کیا جائے	مرض کا نام
181	--	جسم کا درد
187	--	سینے کا درد
186	--	عضلات، پٹھوں کا درد، فائبروسس
187	26، سائٹیٹیکازو + بیلن پر پاؤں رگڑیں	پاؤں کا درد
183	26، سائٹیٹیکازو + بیلن پر پاؤں رگڑیں	گھٹنے کا درد
182	16,9,7	گردن کا درد، گردن اکڑ جانا
182	34,7,1	سر درد (سر دی کی وجہ سے)
182	26 اور 25,23,22	سر درد (گرمی کی وجہ سے)
182	16 اور 9	مہرے کا درد، سلیپ ڈسک
183	16,9 اور پاؤں میں واقع سائٹیٹیکازو کے پوائنٹس	سائٹیٹیکازو کا درد
181	انگلیوں کے سرے پر مستقل دباؤ	دانت کا درد
179	15 اور 17 کا درمیانی حصہ	دھڑکن میں اضافہ ہونا
232	--	کیکپاہٹ
202	+10 قبض کا علاج	بواسیر، متے

صفحہ نمبر	کس پوائنٹ پر علاج کیا جائے	مرض کا نام
224	--	گردے سے متعلق تکلیف
174, 224	--	پتھری، پیشاب کے امراض
188	--	داد
167	ہاتھ اور پاؤں کی انگلیوں کے سرے	سائی نس
123	+26 مشروب صحت	جلدی امراض
179	--	توتلاپن
179	ہاتھ پاؤں کی انگلیوں کے سرے +23+ باب 14 کے (30) میں درج علاج	لو لگنا، دھوپ لگنا
188	--	جسم میں سوجن
210	11 سے 15	سیفیلیس، جنسی امراض
191	1 سے 7, 29, 30 اور 34+ سونے کا ابالا ہوا پانی	تپ دق، ٹی بی
167	1 سے 7, 30 اور 34	ٹائسلز
191	19, 22, 23, 26 اور 27+ چاندی، سونے کا ابالا ہوا پانی	ٹائیفائیڈ
189	--	ویری کوز وینس
143	--	امراض نسواں (عورتوں کے امراض)



صفحہ نمبر	کس پوائنٹ پر علاج کیا جائے	مرض کا نام
143	11 سے 15	ماہواری سے متعلق شکایات، لیکوریا، مینوپوز، جنسی سرد مہری
143	--	ماہواری کی زیادتی
148	--	چھاتی میں دودھ بھر جانے کی وجہ سے ہونے والا درد، ماسٹی ٹیز
149	11 سے 15	زچگی کے بعد جسم پھولنا
150		کیل مہا سے
150		گینٹی وارم
153	تمام پوائنٹس، خاص طور پر کلائی اور کہنی کے درمیان واقع پوائنٹ پر دباؤ ڈالیں	جوانی برقرار رکھنے کیلئے، بڑھاپے کی روک تھام کیلئے
نوٹ:- کسی بھی قسم کا علاج کرنے کے بعد گردے کے پوائنٹ 26 پر ضرور علاج کریں		

## انسانی جسم کیلئے توانائی کے نئے امکانات

سائنس کی رو سے نئی توانائی پیدا نہیں ہوتی، اس کی شکل بدل جاتی ہے۔ سورج میں موجود ہائیڈروجن گیس کے جلنے سے بے بہا گرمی، توانائی پیدا ہوتی ہے۔ یہ توانائی اربوں سالوں سے زمین کو مفت مل رہی ہے۔

اناج کا پودا بڑھتا ہے۔ اس میں دانے لگتے ہیں، یہ دانے ایک سے ڈیڑھ ماہ سورج کی شعاعوں میں جھلتے رہتے ہیں اور سورج کی توانائی اپنے اندر جذب کرتے ہیں۔ یہی اناج جب ہم مختلف صورتوں میں کھاتے ہیں، تب اس میں چھپی سورج کی توانائی جسم میں منتقل ہوتی ہے اور ہمیں قوت ملتی ہے۔

اسی طرح پھل جب بڑھ کر پکنے لگتا ہے، تب اس میں بھی زیادہ سے زیادہ مقدار میں سورج کی توانائی ذخیرہ ہوتی ہے اس لئے ہمیں پھلوں سے بہت غذائیت ملتی ہے۔ اسی طرح سورج کی توانائی درخت کے پتوں میں بھی جمع ہوتی ہے۔ کوئلیں پھوٹے وقت پتا سبز نہیں ہوتا لیکن ان پر سورج کی کرنیں پڑنے سے توانائی جمع ہوتی ہے اور وہ سبز ہو جاتا ہے۔ جب پتا پک کر جھڑ جاتا ہے، اس وقت بھی سورج کی توانائی اس میں موجود ہوتی ہے۔ جب بکری، اونٹ، گائے اور بھینس جیسے تھنوں والے جانور یہ پتے کھاتے ہیں، تب اس غذا میں موجود سورج کی توانائی غذائیت سے بھرپور دودھ میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ صدیوں سے دودھ نسل انسانی کیلئے قوت بخش تسلیم کیا جاتا ہے۔

اب طبی نقطہ نظر سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ ہمارے جسم میں برقی توانائی کا بہاؤ رواں دواں ہے۔ جس کی بدولت الیکٹرک کارڈیوگرام اور سر کے کیلئے ای ای جی لیا جاسکتا ہے۔ جسم میں بہتی ہوئی برقی رو پر مبنی ایکویپنچر کے ذریعے چین کے ڈاکٹروں نے اسے ثابت کیا ہے اسی طرح ہی ایکویپریشز جسم میں موجود برقی رو پر مبنی ہے۔ موجودہ دریافتوں کے ذریعے ایکویپریشز نے کامیابی کی بے شمار منزلیں سر کی ہیں۔ ہر قسم کے امراض، لاعلاج قرار دیئے گئے کینسر، مسکیولر ڈسٹروفی، دماغی امراض وغیرہ بھی ایکویپریشز کے علاج سے ختم کئے جاسکتے ہیں۔

اگر ہمارے جسم میں موجود توانائی کے اصول تسلیم کریں تو جسم برقرار رکھنے اور اسے فعال رکھنے کیلئے اس توانائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ جو مثبت (+ve) اور منفی (-ve) میں متوازن ہو۔ مساوی مثبت و منفی وزن والی بجلی ہمیں ہر قسم کے پھلوں، اناج اور پتوں سے حاصل ہوتی ہے۔ پتوں کے رس میں یہ شمسی توانائی کثیر مقدار میں ملتی ہے۔ ایسا ہر اس بہت آسانی سے ہضم ہوتا ہے۔ اس میں ہر قسم کے



وٹامن، معدنیات اور جسم کیلئے ضروری ہر قسم کے نمکیات ہوتے ہیں۔ جب ایسا ہر اس جسم میں ہضم ہوتا ہے، تب اس میں موجود شمسی توانائی ہمیں ملتی ہے۔ ہر ہرے رس میں شکر (گلوکوز) کی کمی ہوتی ہے۔ پھولوں کا عرق، دھوپ، سورج کی توانائی ذخیرہ کر کے شیریں بنتا ہے، جسے ہم ”شہد“ کہتے ہیں۔ اگر ایک کپ ہرے رس میں ایک چمچ شہد ملا کر لیا جائے تو وہ ایک مکمل مقوی غذا بنتا ہے۔ اس میں جسم کو برقرار رکھنے کی قوت ہے۔ درخت کے پتے جتنے موٹے ہوں گے اس قدر اس میں شمسی توانائی زیادہ ذخیرہ ہوگی۔ ایسے پتوں میں ادویاتی خصوصیت بھی زیادہ ہوتی ہیں۔ مثلاً گھیکوار کا پاٹھا، طبی دنیا نے یہ حقیقت ثابت کی ہے۔

ایسے پتے کثیر تعداد میں دستیاب ہیں۔ پھر ان پتوں کی پیداوار بھی سال میں بیس سے چوبیس مرتبہ کی جاسکتی ہے۔ یہ نسل انسانی کے لئے توانائی کا لافانی خزانہ بن سکتے ہیں۔ جن کے جسم میں بگاڑ شروع ہوا ہو، جن کا جسم گھٹا ہو، جن کی قوت ہاضمہ بالکل ماند پڑ چکی ہو اور جنہیں کینسر ہوا ہو، ایسے بے شمار مریضوں پر ہرے پتوں کے رس کا تجربہ کیا گیا ہے ایسے مریضوں کو روزانہ تین سے چار کپ ہر اس + ہر اسلاد + دو پیالے پھولوں کا جوس روزانہ دیا گیا۔ انجام حیرت انگیز آیا، انکے خون میں ضروری ہوموگلوبن کی مقدار برابر تیار ہوئی، یہی نہیں بلکہ ایک مہینے میں انکا وزن دو سے تین کلو بڑھ گیا۔ اس کے ساتھ ایک یو پریشر کا علاج کرنے سے خطرناک امراض بھی ختم ہو گئے۔

18 سے 23 سال تک ایک بار جسم کی نشوونما ہو جائے، پھر جسم کی دیکھ بھال اور اسے فعال رکھنا اہم ہے۔ جسم کو اتنی توانائی ملنی چاہیے جس سے وہ اپنا کام بخوبی انجام دے سکے۔ جسم کی نشوونما کیلئے غذا کی ضرورت اب کم ہوتی ہے، لہذا غذا کم کی جاسکتی ہے۔ اسکے علاوہ ہر ایک شخص اسے سب سے زیادہ موافق آنے والی غذا ہی کھانے کی عادت ڈالے تو اناج کی ضرورت کو کافی کم کیا جاسکتا ہے۔ غذا میں جو کمی کی جائے اسے ہر اس + شہد، پھل، پھولوں کا رس، دودھ، دہی، پنیر جیسی اشیاء سے پوری کی جاسکتی ہے۔ دودھ دہی اور پنیر میں بھی بہت شمسی توانائی سمائی ہوئی ہے۔ سائنسدانوں نے تجربات سے ثابت کیا ہے کہ اس طرح کی غذا لینے والے افراد تندرست رہتے ہیں۔ اور طویل عمر گزارتے ہیں۔



اس طرح لوگ کثیر تعداد میں ملنے والے بے ضرر پتوں کے رس کا استعمال کریں، تو جسم کو کم از کم 25 سے 35 فیصد غذائیت مل سکے۔ خوراک کی ضرورت کو کافی حد تک کم کیا جاسکتا ہے۔ فاقہ کشی ختم کی جاسکے۔ یہی نہیں بلکہ کرہ ارض پر انسانی آبادی 25 سے 35 فیصد بڑھ جائے تب بھی فکر کا سبب نہ رہے۔ غذا میں یہ ہر اس زیادہ سے زیادہ مقدار میں لیا جائے تو امراض کی تعداد بھی کافی کم ہو سکے گی۔ جب ہمارے جسم پر سورج کی کرنیں پڑتی ہیں تو وہ جسم میں وٹامن ڈی میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ جن لوگوں اور جانوروں کی جلد گہری سیاہ ہو انہیں اگر دھوپ میں زیادہ رہنا پڑے تو ان کے جسم میں زیادہ مقدار میں شمسی توانائی آتی ہے۔ وہ سبزی خور ہونے کے باوجود زیادہ طاقتور ہوتے ہیں۔ ہاتھی، گینڈے، بھینس، حبشی وغیرہ اس کی مثالیں ہیں۔ میں شعبہ تجارت میں گریجویٹ اور ریٹائرڈ برآمد کنندہ ہوں۔ میں تجربات کرنے کی اہلیت نہیں رکھتا، اس لئے میں تمام غذائی ماہرین، نباتات دانوں اور سائنس دانوں کو بالکل مفت اور کثیر تعداد میں دستیاب شمسی توانائی کے نئے چشموں سے متعلق سوچنے کی اپیل کرتا ہوں۔ جین مت کے پیروکار ”آئیمل“ نامی ایک چلہ کاٹتے ہیں۔ اس میں دن میں صرف ایک بار گھی، دودھ، دہی، سبزی، تیل ترک کر کے ایک ہی وقت اناج سے بنی اشیاء کی غذا لینی ہوتی ہے۔ یہ چلہ صرف نو دنوں کا نہیں ہوتا بلکہ اسے 500 دنوں تک لے جاتے ہیں۔ اس دوران ان کی صحت بہتر رہتی ہے اور وہ اپنا روزمرہ کام کاج بھی کر رہے ہوتے ہیں۔ اس کا راز یہ ہو سکتا ہے کہ انہیں مثبت اور منفی مساوی مندرجہ بالا خوراک میں سے توانائی ملتی ہے۔ اس وقت یہ تجربات چین اور جاپان میں بھی کئے گئے ہیں، جو لوگ مندرجہ بالا خوراک سال میں 9 سے 12 دن لیتے ہیں، ان کے جسم میں قوت مدافعت پیدا ہوتی ہے یا ان میں ایٹمی توانائی کے ضیاء (Radio Activity) کے مقابل بھی ٹھہر سکتے ہیں۔ گھاس اور پتے کھانے والے جانور بھی اس اصول کو تقویت پہنچاتے ہیں۔ انسانی جسم کی ساخت کچھ ایسی ہے کہ وہ زیادہ مقدار میں پتے اور نباتات کی غذا نہیں لے سکتے۔ لیکن ایسے پتوں کا رس ضرور لے سکتا ہے۔ روزانہ دو سے تین کپ اس قسم کا رس اور سبز سلاد لے سکتا ہے اور کم سے کم اپنا جسم برقرار رکھ سکتا ہے۔

☆☆☆